

Тригери переїдання

Щоб впоратись з переїданням, важливо дослідити, чому трапляється момент переїдання.

Якщо у вас стався напад, заповнюйте форму якомога швидше відразу після нападу переїдання, тому що потім буде складно згадати обставини. Для кожного тригера, який ви відзначите, також вкажіть силу вашої емоції - тривоги, гніву, стресу і т.п. Відзначайте в балах від 0 до 10, де 0 – нормальне самопочуття, 10 - найсильніший гнів, який тільки можна собі уявити (або тривога, або стрес і т.п.)

			Сила емоцій (0-10)
1	☐	Я почувалась самотньою	
2	☐	Мені було тривожно	
3	☐	Я була в паніці	
4	☐	Я відчувала напруження	
5	☐	Я відчувала себе пригніченою	
6	☐	Мені було сумно	
7	☐	Мені було нудно	
8	☐	Я відчувала внутрішню спустошеність	
9	☐	Я почувалась винною	
10	☐	Мені було соромно	
11	☐	Я відчувала себе нелюбимою	
12	☐	Я відчувала себе незрозумілою	
13	☐	Я відчувала себе незадоволеною	
14	☐	Я була роздратована	

15	☐	Я відчувала збентеження	
=1 6	☐	Я відчувала розчарування	
17	☐	Я відчувала огиду	
18	☐	Я відчувала себе не в стані впоратись з обов'язками життя	
19	☐	Я думала про себе негативно	
20	☐	Я більше не хотіла жити	
21	☐	Я відчувала себе щасливою	
22	☐	Я відчувала себе збудженою	
23	☐	Я відчувала, що мене оцінюють	
24	☐	Я відчувала себе коханою	
25	☐	Я отримувала компліменти	
26	☐	Я була в ейфорії, в піднесеному настрої	
27	☐	Я відчувала, що мій шлунок повний	
28	☐	Я була голодна або хотіла пити	
29	☐	Я їла солодке (цукерки)	
30	☐	Я їла м'ясо або рибу	
31	☐	Я побачила продукти, які , як правило, вживаю під час нападу переїдання	
32	☐	Я побачила певні продукти (відчула їх запах)	
33	☐	Я пила певні напої	
34	☐	Я вживала алкоголь	

35	☐	Мені хотілось солодкого	
36	☐	Я пропустила прийом їжі	
37	☐	Я була на дієті (обмежувальне харчування)	
38	☐	Я з'їла «заборонений» продукт	
39	☐	Я порушила дієтичне правило	
40	☐	Я відчула бажання з'їсти занадто багато і не могла йому опиратись	
41	☐	Я курила	
42	☐	Я сварилась з одним (або більше) членом сім'ї під час прийому їжі	
43	☐	На вулиці було темно	
44	☐	Я чула жарти на тему сексу і сексуальності	
45	☐	Хтось до мене торкався (фізично)	
46	☐	Мій партнер хотів займатись коханням	
47	☐	Я зважувалась	
48	☐	Я була стурбована своєю вагою або зовнішністю	
49	☐	Мене фотографували	
50	☐	Цей день року нагадав мені про травмуючі події (переживання)	
51	☐	Я дивилась в дзеркало	
52	☐	Я надмірно займалася спортивними вправами	
53	☐	Я була сексуально збуджена	

54	☐	У мене чорна смуга в житті	
55	☐	У мене була менструація	
56	☐	Я відчувала себе жирною	
57	☐	У мене були огидні думки про моє тіло	
58	☐	Я виглядала товстою	
59	☐	Я сварилася з моїм хлопцем або з батьками	
60	☐	Я згадувала про травматичний або хворобливий досвід	
61	☐	Хтось коментував мій зовнішній вигляд	
62	☐	Я відчувала себе невдахою	
63	☐	Мій хлопець (або моя родина) критикували мене	