**Итогом прохождения анкеты**

1. Компульсивное переедание
2. Импульсивное переедание
3. Дистимическое переедание
4. Тревожное переедание
5. Стрессовое переедание (анкета друга и находится в конце файла)
6. Углеводное переедание
7. Диетическое переедание

**пользователь должен получить следующую интерпретацию:**

**Если пользователь ответил на 1 вопрос с баллом 3 или 4:**

Поздравляем! У вас все прекрасно!

По результатам анкетирования ***не обнаружено*** склонности к данному типу переедания.

**Если пользователь ответил на 2 вопроса с баллами 3 или 4:**

По результатам анкетирования у вас ***выявлена незначительная склонность*** к данному типу переедания.

Всего скорее этот тип переедания не оказывает влияния на вес тела, но мы все же рекомендуем принять профилактические меры, которые предотвратят дальнейшее его развитие.

**Если пользователь ответил на 3 вопроса с баллами 3 или 4:**

По результатам анкетирования у вас ***выявлена склонность*** к данному типу переедания, этот тип переедания оказывает влияние на набор и удержание избыточного веса.

Мы рекомендуем обратиться к специалисту:

- для коррекции психофизиологической составляющей данного типа переедания,

- для коррекции специфики психоэмоциональной сферы, которая присуща данному типу переедания,

- освоения навыков осознанного подхода в пищевом поведении.

Если вы не знаете с чего начать, то посмотрите курсы по программе снижения веса «Врожденная система стройности». Курсы идут в подарок каждому, кто подписался на рассылку на этом сайте.

**Только для специалистов здравоохранения.** Более подробно о медикаментозной поддержке можно прочитать на сайте «Рекомендации для врачебного сообщества по стандартам медикаментозной коррекции веса» (в виде ссылки на листату).

**Если пользователь ответил на 4 и более вопроса с баллами 3 или 4:**

По результатам анкетирования у вас ***выявлена значительная склонность*** к данному типу переедания, этот тип переедания оказывает выраженное влияния на набор и удержание избыточного веса.

Мы рекомендуем обратиться к специалисту:

- для коррекции психофизиологической составляющей данного типа переедания,

- для коррекции специфики психоэмоциональной сферы, которая присуща данному типу переедания,

- освоения навыков осознанного подхода в пищевом поведении.

Если вы не знаете с чего начать, то посмотрите курсы по программе снижения веса «Врожденная система стройности». Курсы идут в подарок каждому, кто подписался на рассылку на этом сайте.

**Только для специалистов здравоохранения.** Более подробно о медикаментозной поддержке можно прочитать на сайте «Рекомендации для врачебного сообщества по стандартам медикаментозной коррекции веса» (в виде ссылки на листату).

**Анкеты**

**Анкета на диагностику компульсивного переедания**

**Инструкция:** Оцените проявление у себя каждого из приведенных ниже симптомов, используя предложенную шкалу оценок.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Никогда**  **0** | **Редко**  **1** | **Иногда**  **2** | **Часто**  **3** | **Очень часто**  **4** |
| 1 | Я зацикливаюсь на негативных мыслях |  |  |  |  |  |
| 2 | Мне свойственно беспокойство (тревожность) |  |  |  |  |  |
| 3 | Я отмечаю у себя тенденцию к навязчивому поведению или зависимости |  |  |  |  |  |
| 4 | Я храню обиды |  |  |  |  |  |
| 5 | Я расстраиваюсь, если выходит не по-моему |  |  |  |  |  |
| 6 | Я расстраиваюсь, если вещи оказываются не на своем месте |  |  |  |  |  |
| 7 | У меня есть склонность противоречить и спорить |  |  |  |  |  |
| 8 | Я не люблю перемен |  |  |  |  |  |
| 9 | Мне необходимо, чтобы все происходило определенным образом, иначе у меня возникают негативные эмоции |  |  |  |  |  |
| 10 | У меня бывают проблемы с тем, чтобы видеть различные варианты возможных действий в сложившейся ситуации |  |  |  |  |  |
| Количество ответов «Часто» и «Очень часто»: | | | | |  | |

**Интерпретация результатов:**

Оцените степень вероятности компульсивного переедания в зависимости от числа вопросов, которым присвоен балл 3 или 4:

4 или 5 вопросов — выраженное компульсивное переедание;

3 вопроса — компульсивное переедание присуще;

2 вопроса — есть склонность к компульсивному перееданию.

**Анкета на диагностику импульсивного переедания**

**Инструкция:** Оцените проявление у себя каждого из приведенных ниже симптомов, используя предложенную шкалу оценок.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Никогда**  **0** | **Редко**  **1** | **Иногда**  **2** | **Часто**  **3** | **Очень часто**  **4** |
| 1 | Я замечаю у себя проблемы с устойчивостью внимания |  |  |  |  |  |
| 2 | Я не уделяю должного внимания деталям |  |  |  |  |  |
| 3 | Я легко отвлекаюсь |  |  |  |  |  |
| 4 | Я начал отмечать, что откладываю дела до последнего момента |  |  |  |  |  |
| 5 | Мне свойственна непоседливость и суетливость |  |  |  |  |  |
| 6 | Я замечаю, что теряю вещи |  |  |  |  |  |
| 7 | Стал отмечать проблемы с выражением сопереживания |  |  |  |  |  |
| 8 | Спешу дать ответ, не дослушав собеседника, часто перебиваю других |  |  |  |  |  |
| 9 | Я говорю и делаю что-то, не подумав (импульсивность) |  |  |  |  |  |
| 10 | Мне необходим кофеин или никотин, чтобы сосредоточиться |  |  |  |  |  |
| Количество ответов «Часто» и «Очень часто»: | | | | |  | |

**Интерпретация результатов:**

Оцените степень вероятности импульсивного переедания в зависимости от количества вопросов, которым присвоен балл «3» или «4»:

4 или 5 вопросов — выраженное импульсивное переедание.

3 вопроса — импульсивное переедание присуще.

2 вопроса — есть склонность к импульсивному перееданию.

**Анкета на диагностику дистимического (унылого) переедания**

**Инструкция:** Оцените проявление у себя каждого из приведенных ниже симптомов, используя предложенную шкалу оценок.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Никогда**  **0** | **Редко**  **1** | **Иногда**  **2** | **Часто**  **3** | **Очень часто**  **4** |
| 1 | Я испытываю уныние |  |  |  |  |  |
| 2 | Я настроен негативно |  |  |  |  |  |
| 3 | Я чувствую себя неудовлетворенным |  |  |  |  |  |
| 4 | Скучаю |  |  |  |  |  |
| 5 | Ощущаю недостаток энергии |  |  |  |  |  |
| 6 | Ощущаю снижение интереса к тому, что обычно доставляет радость или удовольствие |  |  |  |  |  |
| 7 | Ощущаю безнадежность, беспомощность, собственную ничтожность или вину |  |  |  |  |  |
| 8 | Бывают приступы рыданий |  |  |  |  |  |
| 9 | У меня низкая самооценка |  |  |  |  |  |
| 10 | Я испытываю социальную изоляцию |  |  |  |  |  |
| Количество ответов «Часто» и «Очень часто»: | | | | |  | |

**Интерпретация результатов:**

Оцените степень вероятности эмоционального переедания в зависимости от числа вопросов, которым присвоен балл «3» или «4»:

4 или 5 вопросов — выраженное эмоциональное переедание.

3 вопроса — эмоциональное переедание присуще.

2 вопроса — есть склонность к эмоциональному перееданию.

**Анкета на диагностику тревожного переедания**

**Инструкция:** Оцените проявление у себя каждого из приведенных ниже симптомов, используя предложенную шкалу оценок.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Никогда**  **0** | **Редко**  **1** | **Иногда**  **2** | **Часто**  **3** | **Очень часто**  **4** |
| 1 | У меня бывает чувство нервозности или тревожности |  |  |  |  |  |
| 2 | У меня бывает состояние паники |  |  |  |  |  |
| 3 | У меня бывают симптомы повышенного мышечного напряжения, в частности головные боли или болезненность мышц |  |  |  |  |  |
| 4 | Я отмечаю у себя склонность предрекать худшее |  |  |  |  |  |
| 5 | Я избегаю конфликтов |  |  |  |  |  |
| 6 | Я боюсь осуждения или пристального внимания к себе со стороны окружающих |  |  |  |  |  |
| 7 | Мне бывает трудно прекратить работу |  |  |  |  |  |
| 8 | Я отмечаю у себя недостаток уверенности в своих способностях |  |  |  |  |  |
| 9 | Я склонен опасаться, как бы не случилось чего-нибудь плохого |  |  |  |  |  |
| 10 | Я легко пугаюсь |  |  |  |  |  |
| Количество ответов «Часто» и «Очень часто»: | | | | |  | |

**Интерпретация результатов:**

Оцените степень вероятности тревожного переедания в зависимости от числа вопросов, которым присвоен балл «3» или «4»:

4 или 5 вопросов — выраженное тревожное переедание.

3 вопроса — тревожное переедание присуще.

2 вопроса — есть склонность к тревожному перееданию.

**Анкета на диагностику углеводного переедания**

**Инструкция:** Оцените проявление у себя каждого из приведенных ниже утверждений, используя предложенную шкалу оценок.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Никогда**  **0** | **Редко**  **1** | **Иногда**  **2** | **Часто**  **3** | **Очень часто**  **4** |
| 1 | Я пью чай или кофе с сахаром три и более раз в день |  |  |  |  |  |
| 2 | Я пью один раз и более в день сладкий напиток (газировку, сок, морс и т. п.) |  |  |  |  |  |
| 3 | Я съедаю один раз и более в день сладкую булочку, или пирожное, или другую сдобу |  |  |  |  |  |
| 4 | Я ем один раз и более в день картофель или макароны |  |  |  |  |  |
| 5 | Я ем один раз и более в день шоколад или конфеты |  |  |  |  |  |
| 6 | Если я ем шоколад, то съедаю больше четверти плитки, а если конфеты, то 3 и более штук |  |  |  |  |  |
| 7 | Я отдаю предпочтение белому хлебу |  |  |  |  |  |
| 8 | У меня дома / на работе всегда есть что-то сладкое |  |  |  |  |  |
| 9 | Если надо быстро перекусить, то я отдам предпочтение чему-нибудь сладкому |  |  |  |  |  |
| 10 | Я всегда чувствую подъем сил (настроения) после употребления сладкого |  |  |  |  |  |
| Количество ответов «Часто» и «Очень часто»: | | | | |  | |

**Интерпретация результатов:**

Оцените степень вероятности углеводного переедания в зависимости от числа вопросов, которым присвоен балл «3» или «4»:

4 или 5 вопросов — выраженное углеводное переедание,

3 вопроса — углеводное переедание присуще,

2 вопроса — есть склонность к углеводному перееданию.

**Анкета на диагностику диетического переедания**

**Инструкция:** Оцените проявление у себя каждого из приведенных ниже утверждений, используя предложенную шкалу оценок.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Никогда**  **0** | **Редко**  **1** | **Иногда**  **2** | **Часто**  **3** | **Очень часто**  **4** |
| 1 | У меня менее трех основных приемов пищи в день |  |  |  |  |  |
| 2 | Между приемами пищи у меня иногда проходит пять и более часов |  |  |  |  |  |
| 3 | В течение дня я хотя бы один раз испытываю ярко выраженное чувство физиологического голода |  |  |  |  |  |
| 4 | После приема пищи я испытываю ощущение переедания (тяжесть в животе и пр.) |  |  |  |  |  |
| 5 | Я ем то, что есть в доступности: дома — те блюда, что приготовлены, а на работе — то, что принес или то, что предлагают в виде бизнес-ланча |  |  |  |  |  |
| 6 | Когда я хочу похудеть, то начинаю себя ограничивать в количестве съедаемой пищи |  |  |  |  |  |
| 7 | Когда я хочу похудеть, то начинаю увеличивать время между приемами пищи |  |  |  |  |  |
| 8 | Мне часто хочется определенных продуктов, но я себе их не позволяю, так как считаю их вредными/калорийными |  |  |  |  |  |
| 9 | Я выбираю продукты, которые полезны для организма, даже если нет аппетита или желания их съесть |  |  |  |  |  |
| 10 | Я часто думаю о еде |  |  |  |  |  |
| Количество ответов «Часто» и «Очень часто»: | | | | |  | |

**Интерпретация результатов:**

Оцените степень вероятности диетического переедания в зависимости от количества вопросов, которым присвоен балл «3» или «4»:

4 или 5 вопросов — выраженное диетическое переедание,

3 вопроса — диетическое переедание присуще,

2 вопроса — есть склонность к диетическому перееданию.

**Стрессовое переедание**

**Шкала психологического стресса РSМ 25 (Шкала Лемура — Тесье — Филлиона)**

**Инструкция:** Вам предлагается ряд утверждений, характеризующих ваше состояние, прочитайте эти утверждения и оцените свое состояние. Для оценки предлагается 8-балльная шкала; после каждого высказывания обведите соответствующую цифру, где 1 — минимальная выраженность описываемого проявления, а 8 — максимальная. Найдите такую оценку, которая максимально четко описывает ваше состояние за последнюю неделю.

Баллы означают:

1. Никогда.
2. Крайне редко.
3. Очень редко.
4. Редко.
5. Иногда.
6. Часто.
7. Очень часто.
8. Постоянно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Шкала** |
| 1 | Состояние напряженности и крайней взволнованности (взвинченности) | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 2 | Ощущение кома в горле и/или сухости во рту | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 3 | Я перегружен(а) работой. Мне совсем не хватает времени | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 4 | Я второпях проглатываю пищу или забываю поесть | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 5 | После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 6 | Я чувствую себя одиноким (одинокой) и непонятым (непонятой) | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 7 | Я страдаю от физического недомогания; у меня головокружение, головные боли, напряженность и дискомфорт в области шейного отдела, боли в спине, спазмы в желудке | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 8 | Я поглощен(а) мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 9 | Меня внезапно бросает то в жар, то в холод | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 10 | Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 11 | У меня часто портится настроение; я легко могу заплакать от обиды или проявить агрессию, ярость | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 12 | Я чувствую себя уставшим человеком | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 13 | В трудных ситуациях я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки) | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 14 | Я не спокоен (не спокойна) и не безмятежен (не безмятежна) | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 15 | Мне тяжело дышать, и/или у меня внезапно перехватывает дыхание | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 16 | Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры) | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 17 | Я взволнован(а), обеспокоен(а), возбужден(а) | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 18 | Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляют меня вздрагивать | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 19 | Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 20 | Я сбит(а) с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 21 | У меня усталый вид; мешки или круги под глазами | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 22 | Я чувствую тяжесть на своих плечах | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 23 | Я встревожен(а), мне необходимо постоянно двигаться; я не могу стоять или сидеть на одном месте | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 24 | Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 25 | Я чувствую напряженность | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| Сумма баллов по всем утверждениям: | |  |

**Интерпретация результатов:**

Чем больше баллов набрано по опроснику, тем выше уровень стресса:

99 баллов и меньше — низкий уровень стресса, свидетельствует о состоянии психологической адаптации,

от 100 до 154 баллов — средний уровень стресса,

155 баллов и более — высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта; необходимо обратиться к специалистам, чтобы снизить нервно-психическую напряженность.

**Интерпретация результатов для пользователя**

**99 баллов и меньше:**

Низкий уровень стресса, свидетельствует о состоянии психологической адаптации.

Поздравляем! У вас все прекрасно!

По результатам анкетирования ***не обнаружено*** склонности к данному типу переедания.

**от 100 до 154 баллов:**

Средний уровень стресса.

По результатам анкетирования у вас ***выявлена незначительная склонность*** к данному типу переедания.

Всего скорее этот тип переедания не оказывает влияния на вес тела, но мы все же рекомендуем принять профилактические меры, которые предотвратят дальнейшее его развитие.

**155 баллов и более:**

Высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта.

По результатам анкетирования у вас ***выявлена значительная склонность*** к данному типу переедания, этот тип переедания оказывает выраженное влияния на набор и удержание избыточного веса.

Мы рекомендуем обратиться к специалисту:

- для коррекции психофизиологической составляющей данного типа переедания,

- для коррекции специфики психоэмоциональной сферы, которая присуща данному типу переедания,

- освоения навыков осознанного подхода в пищевом поведении.

Если вы не знаете с чего начать, то посмотрите курсы по программе снижения веса «Врожденная система стройности». Курсы идут в подарок каждому, кто подписался на рассылку на этом сайте.

**Только для специалистов здравоохранения.** Более подробно о медикаментозной поддержке можно прочитать на сайте «Рекомендации для врачебного сообщества по стандартам медикаментозной коррекции веса» (в виде ссылки на листату).