

Kedves Doktornő / Doktor Úr!

Az alábbi kérdések segítenek Önnek beazonosítani betege érzelmi étkezési szokásainak sajátosságait. Kérjük tegye fel az alábbi kérdéseket betegeinek, hogy egy célravezető tervet dolgozhassanak ki betegével együtt!

Az alábbi állítások példák a **leggyakoribb érzelmi evő típusokra**:

- **depresszió miatti evés** (1-3)
- **szorongás/stressz miatti evés** (4-6)
- **harag miatti evés** (7-9)
- **unalom miatti evés** (10-12)
- **magány miatti evés** (13-15)
- **boldogság miatti evés** (16-18)

1. Ha „levertnek” vagy „szomorúnak” érzem magam, egy kis nassolnivaló feldobja a hangulatomat.
2. Amikor lehangolt vagyok, több kedvem van enni.
3. Ha valaki csalódást okoz nekem, enni akarok valamit.
4. Ha nyomás alatt vagyok, vagy határidőre dolgozom, késztetést érzek a nassolásra.
5. Többet eszem, amikor stresszes vagyok, mint amikor nyugodt vagyok.
6. Ha aggódom vagy félek valamitől, hajlamos vagyok enni.
7. Amikor az emberek irritálnak, akkor enni akarok valamit.
8. Előfordult már, hogy ettem valamit, csak hogy „megleckeztessék valakit”.
9. Amikor dühös vagyok, az evéstől jobban érzem magam.
10. Alig várom, hogy egyek valamit, amikor unatkozom.
11. A szokásosnál többet eszem, amikor nincs semmi dolgom.
12. Ha lassan telik az idő, alig várom, hogy egy kis nassolnivalót ehessek.
13. Az egyedüllét növeli az étvágyamat.
14. Kevésbé valószínű, hogy eszem, ha mások is vannak körülöttem, szemben azzal, ha egyedül vagyok.
15. Az evéstől jobban érzem magam, ha magányos vagyok.
16. Étellel ünneplek, amikor jó kedvem van.
17. Ha igazán jól érzem magam, nem aggódom a diétám miatt.
18. Ha boldog vagyok, a kedvenc nassolnivalómtól még jobban érzem magam.