



پرسشنامه اختلال خوردن

اغلب	گاهی	هرگز	رابطه من با غذا
			برای مقابله با افکار و احساسات منفی به من کمک می کند
			فرو نشانیدن یا مدیریت استرس
			سرکوب خاطرات ناراحت کننده
			به من کمک می کند که احساس کنترل و قدرت داشته باشم
			به من راحتی می دهد
			به من وقتی برای خودم می دهد
			از عزت نفس من محافظت می کند
			فرو نشانیدن ملال
			احساس کامیابی می دهد
			به من اجازه می دهد وظایف طاقت فرسا را به تعویق بیندازم
			برای طفره رفت از مسائل دشوارتر
			به من کمک می کند وزنم را کنترل کنم
			بهانه ای برای انتظارات محقق نشده و شکست ها
			به من کمک می کند تا برای کمال گرایی بکوشم
			هیجان های مرا کمرخت می کند
			برای فرار از استرس روزانه

بیایم جای خوردن؛ حرف بزنیم!!