

TESTI OMA SÖÖMISKÄITUMIST!



peaasi.ee
Pole hullu!

Arvesta iga jaatava vastuse eest endale 1 punkt.

1. Kas sa mõtled liiga palju või häirival viisil (näiteks halvustades) oma kehakujule või kehakaalule?
2. Kas hindad oma välimust eelkõige selle järgi, kui palju sa kaalud?
3. Kas su meeleolu oleneb sellest, kui palju ja mida oled söönud?
4. Kas sul on vahel tunne, et oled kaotanud kontrolli söömise üle?
5. Kas arvad, et oled paks, isegi kui teised kinnitavad vastupidist?
6. Kas sa ütleksid, et mõtled palju söömise peale, sätid oma plaane lähtuvalt sellest ja see mõjutab sinu suhteid teiste inimestega.
7. Kas sinu jaoks on oluline näha alati suurepärase välja?
8. Kas su kehakaal on viimase 3 kuu jooksul muutunud rohkem kui 7 kg?
9. Kas oksendad toitu välja, kui oled söönud ebamugavalt palju?
10. Kas sa väldid teatud toidugruppide või toiduainete söömist, sest nende söömine võib kahjustada su välimust?

Alla 3 punkti

Vastasid küsimustele nii, et võib arvata, et tunnend end oma kehas hästi. Sul on ilmselt hea ja tervislik enesehinnang. Su enesekindlus on piisav, et mitte lasta väikestel muutustel välimuses seda mõjutada. Ilmselt sööd selleks, et elada ja sul on söögiga terve suhe..

3-5 punkti

Vastasid küsimustele nii, et see viitab sellele, et tähtsustad väga oma kehakaalu ja söögisedelit. Ehk liigselt? Kas oled kindel, et muud eluküljed saavad väärilist tähelepanu? Kas oled kindel, et söömise ja kehakaalu reguleerimisega ei ürita sa lahendada teisi raskuseid oma elus? Ailen: Jälgi, et tegeleksid ka muu olulisega oma elus, pööraksid tähelepanu enda vajadustele suhetes ja mujal. Olgu toit ja kehakuju üks elu aspekte, mitte kõige tähtsam.

5-8 punkti

Vastasid küsimustele nii, et see paneb mõtlema, et ehk pöörad söömisele ja kehakujule rohkem tähelepanu kui muule olulisele oma elus. Kas oled kindel, et kehakuju ja söömine on tegelikult nii olulised, nagu sulle tundub? Vahel aitab muude elu valdkondade probleemide lahendamine vähendada söömise ja kehakaaluga seotud pingeid. Sageli on nendeks suhted lähedastega, üldiselt madal enesehinnang, jne. Vahel vajavad inimesed suhete probleemide lahendamiseks ka välist abi.

8-10 punkti

Vastasid küsimustele nii, et see paneb mõtlema, et pöörad söömisele ja kehakujule liiga palju tähelepanu. Selle järgi võib arvata, et muud olulised ja toredad eluküljed jäävad väärilise tähelepanuta. Karta võib, et söömine ja kehakuju on sinu jaoks elus üliolulised või lausa domineerivad.. Samamoodi on võimalik, et eesmärgil suurepärase välja näha kahjustad oma tervist. Kui leiad, et sooviksid sel teemal kellegagi arutada, on üks võimalus võtta ühendust Peaasi.ee nõustajatega.