

1. Amikor feszült vagy szomorú vagyok, gyakran úgy érzem, hogy ennem kell, még akkor is ha nem vagyok éhes
 1. teljes mértékben igaz
 2. többnyire igaz
 3. többnyire nem igaz
 4. egyáltalán nem igaz
2. Amikor enni kezdek, néha úgy érzem, hogy nem tudom abbahagyni
 1. teljes mértékben igaz
 2. többnyire igaz
 3. többnyire nem igaz
 4. egyáltalán nem igaz
3. Ha látom vagy megérezem az étel illatát, gyakran megkívánom akkor is, ha nem vagyok éhes.
 1. teljes mértékben igaz
 2. többnyire igaz
 3. többnyire nem igaz
 4. egyáltalán nem igaz
4. Nehezen tudok nemet mondani az evésre, ha mások kínálnak, még ha nem is vagyok éhes.
 1. teljes mértékben igaz
 2. többnyire igaz
 3. többnyire nem igaz
 4. egyáltalán nem igaz
5. Gyakran érzem, hogy az önbecsülésem nagyban függ attól, mennyire tudom tartani a diétámat vagy a súlyomat.
 1. teljes mértékben igaz
 2. többnyire igaz
 3. többnyire nem igaz
 4. egyáltalán nem igaz
6. Stresszhelyzetben vagy fáradtság esetén gyakrabban eszem olyasmit, amit egyébként kerülök.
 1. teljes mértékben igaz
 2. többnyire igaz
 3. többnyire nem igaz
 4. egyáltalán nem igaz
7. Gyakran érzem, hogy nincs elég akaraterőm folytatni az életmódváltást.
 1. teljes mértékben igaz

2. többnyire igaz
 3. többnyire nem igaz
 4. egyáltalán nem igaz
8. Gyakran érzem úgy, hogy „vagy tökéletesen tartom a diétát, vagy teljes kudarc az egész”.
1. teljes mértékben igaz
 2. többnyire igaz
 3. többnyire nem igaz
 4. egyáltalán nem igaz
9. „Általában észre tudom venni, amikor a testem valóban éhes, és nem csak érzelmi vagy külső ingerek hatására szeretnék enni.”
1. teljes mértékben igaz
 2. többnyire igaz
 3. többnyire nem igaz
 4. egyáltalán nem igaz
10. Úgy érzem, hogy a diétám elakadt, és nem tudom, hogy miért
1. teljes mértékben igaz
 2. többnyire igaz
 3. többnyire nem igaz
 4. egyáltalán nem igaz

Kiértékelés

Számold meg, hogy hány kérdésre válaszoltad azt, hogy „**többnyire igaz**” vagy „**teljes mértékben igaz**”.

A 9. kérdés (az éhség felismeréséről szóló) fordított tétel, tehát itt akkor számolj pontot, ha „többnyire nem igaz” vagy „egyáltalán nem igaz” választ adsz.

1. **Kategória: 0-3 – igaz válasz** - Az elakadás inkább praktikus okokra vezethető vissza
 - Ebben az esetben elsősorban életmódbeli vagy praktikus tényezők (pl. idő, szervezettség, étkezési rutin) nehezíthetik a diétát.
2. **Kategória: 4-6 igaz válasz** - Érzelmek által befolyásolt evés
 - A válaszaid arra utalnak, hogy az érzelmek és a stressz befolyásolhatják az étkezési döntéseidet.
 - Érdemes elgondolkodni egy rövid egészségpszichológiai tanácsadáson vagy önismereti csoporton.
3. **Kategória: 7-10 igaz válasz** - Erősen érzelmi vagy kontrollált evés
 - Valószínű, hogy a diétás elakadások mögött érzelmi, motivációs vagy gondolkodásbeli tényezők is szerepet játszanak. Hasznos lehet egészségpszichológussal együtt dolgozni a mögöttes minták felismerésén.

A kérdőív nem alkalmas diagnózis felállítására, nem helyettesíti a szakmai véleményt, csupán tájékoztató jellegű.

Ha segítségre van szükséged csatlakozz a november 10.-én induló online önismereti csoportba, bővebb infók, itt: <https://dietetikusod.hu/termek/egyensulyban-az-etellel-es-onmagaddal/>

Ha egyénileg szeretnél dolgozni az elakadásaidon profi szakember segítségével, kattints ide: <https://dietetikusod.hu/termek/szemelyes-pszichologiai-konzultacio-fogarasi-beatrix-szel/>