

## Τέστ Διατροφικής διαταραχής

Χρησιμοποιήστε αυτό το ανιχνευτικό μέτρο για να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε αν μπορεί να χρειαστεί να δείτε έναν επαγγελματία υγείας για τη διάγνωση και θεραπεία της ανορεξία ή βουλιμία ή άλλης διατροφικής διαταραχής.



**Οδηγίες:** Αυτό είναι ένα μέτρο ελέγχου για να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε εάν θα μπορούσατε να έχετε μια διατροφική διαταραχή που χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια. Αυτό το μέτρο ελέγχου δεν έχει σχεδιαστεί για να κάνει την διάγνωση μιας διατροφικής διαταραχής ή να λάβει τη θέση, την διάγνωση ενός επαγγελματία ή έως διαβούλευση. Για το κάθε ερώτημα πιο κάθε επιλέξετε το κατάλληλο τετραγωνίδιο δίπλα στο στοιχείο.

Γένος : Άρρεν \_\_\_\_\_ Θήλυ \_\_\_\_\_

Ηλικία: \_\_\_\_\_

<b>1. Προκαλείτε τον εμετό γιατί νιώθετε φουσκωμένη (ος) σε βαθμό δυσφορίας;</b>	
Όχι	0
Μερικές Φορές	1
Συχνά	2

<b>2. Ανησυχείτε γιατί χάσατε τον έλεγχο του πόσο πολύ τρώτε;</b>	
Όχι	0
Μερικές Φορές	1
Συχνά	2

<b>3. Έχετε χάσει πρόσφατα περισσότερα από 7 κιλά σε περίοδο 3 μηνών;</b>	
Όχι	0
Ναι	2

<b>4. Πιστεύετε ότι είστε χοντρή (ος) όταν οι άλλοι σας λένε ότι είστε πολύ λεπτή (ος)?</b>	
Όχι	0
Μερικές Φορές	1
Συχνά	2

<b>5. Θα λέγατε ότι το φαγητό εξουσιάζει την ζωή σας;</b>	
Καθόλου	0
Κάπως	1
Πολύ	2

Έχετε απαντήσει σε αυτό το ερωτηματολόγιο με τέτοιο τρόπο που να υποδεικνύει ότι σήμερα δεν υποφέρετε από μια διατροφική διαταραχή. Δεν πρέπει να το εκλάβετε αυτό ως διάγνωση ή έως σύσταση για τη θεραπεία με οποιονδήποτε τρόπο.

### ΣΚΟΡ

Αν σκόραρες	Τότε μία...
6 & άνω	Διατροφική διαταραχή είναι πολύ πιθανή
4 - 5	Διατροφική διαταραχή είναι πιθανή
0 - 3	Διατροφική διαταραχή είναι απίθανη

**Αυτό δεν είναι διαγνωστικό εργαλείο!**

Εάν πάσχετε από τα συναισθήματα που σας προκαλούν ανησυχία και παρεμβαίνουν με τις καθημερινές δραστηριότητές σας, πρέπει να αναζητήσετε άμεση αντιμετώπιση από έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία υγείας (ψυχίατρο, κλινικό ψυχολόγο, κλινικό διαιτολόγο) εντός της κοινότητάς σας.

Πηγή:

Morgan, Reid, & Lacey (1999), *The SCOFF questionnaire: assessment of a new screening tool for eating disorders*

Ανδρέου Ε (2010), Διατροφικές Διαταραχές της Εποχής Μας.ΜΑΖΙ, Λευκωσία.