

# Есть ли у меня булимия?

Заполните анкету, выбирая вариант ответа, который наиболее приближен к Вашему состоянию

1. Бывают ли моменты, когда Вы чувствуете, что теряете контроль над тем, сколько Вы едите?

Да  Нет

2. Вы когда-нибудь вызывали рвоту из-за того, что объелись или из-за страха набора веса?

Да  Нет

3. Вы ограничивали себя в том, сколько Вы едите?

Да  Нет

4. Использовали ли Вы слабительные, мочегонные или другие средства для похудения?

Да  Нет

5. Следуете ли Вы строгим правилам в еде? Например, сколько калорий следует есть, или что Вы можете есть?

Да  Нет

6. Чувствуете ли Вы тревогу или вину после приема пищи?

Да  Нет

7. Чувствуете ли Вы себя несчастным из-за своего веса?

Да  Нет

8. Вы хотите скинуть вес или не набирать его?

Да  Нет

9. Чувствуете ли Вы дискомфорт, когда другие люди видят Ваше тело?

Да  Нет

10. Думаете ли Вы о еде, своем весе и форме тела?

Да  Нет

11. Останавливает ли Вас мысль о своем теле, весе или еде от каких-либо дел?

Да  Нет

Если на большинство вопросов Вы ответили «да», то Вы страдаете от булимии. Пожалуйста, обратитесь к специалисту, чтобы начать путь к излечению. Или если он у Вас есть, начните работать над этим с ним.