



Övning: Effekterna av ett stort ätbeteende

Mål

Du känner igen hur ätsvårigheterna påverkar ditt välbefinnande och din ork.

Anvisning

Nedan hittar du två listor, en med symtom relaterade till psykiskt och socialt välbefinnande och en med symtom relaterade till fysiskt välbefinnande.

Läs igenom listorna och fundera på om du har märkt några av dessa symtom hos dig själv. Syftet är att du ska tänka på de symtom som uppstått efter att ätsvårigheterna, som att du begränsar ätandet, började.

Psykiskt och socialt välbefinnande

- Jag tänker ständigt på mat och på att äta
- Jag känner för att hetsäta
- Jag känner mig deprimerad
- Jag känner mig nedstämd
- Jag är ofta irriterad
- Mitt humör skiftar
- Jag drar mig undan andras sällskap
- Jag orkar inte hålla kontakten med mina vänner
- Jag har svårt att koncentrera mig eller lära mig nya saker
- Mitt sinne för humor har minskat
- Jag ser saker i svart eller vitt och har svårt att vara flexibel

Fysiskt välbefinnande

- Jag är trött och orkeslös
- Jag sover dåligt och vaknar på natten eller tidigt på morgonen
- Jag är rastlös och kan inte slappna av
- Jag äter långsamt
- Jag drömmer om mat



- Jag är inte intresserad av sex
- Jag har förstoppning eller diarré
- Jag har ont i magen och är uppsvullen i magen
- Min mens är oregelbunden
- Jag känner mig svag och yr, speciellt om jag ställer mig upp snabbt
- Jag fryser ofta
- Det har skett förändringar i min vikt

Vilka symtom har du märkt hos dig själv?

Har du även symtom som inte finns med på listan?