



# Kartoitus: Omat oireeni

---

## Miksi?

Voit havaita, millaisia syömiseen ja kehonkuvaan liittyviä oireita sinulla mahdollisesti on. Kun tunnistat oireesi, voit aloittaa työskentelyn ajatustesi ja toimintasi muokkaamiseksi.

## Miten?

Lue alla oleva lista. Rastita ne kohdat, jotka sopivat sinuun.

Lomakkeen yläreuna

Syömiseen ja kehonkuvaan liittyvät oireeni

- Ajatukset pyörivät jatkuvasti ruoassa ja syömisessä.
- Oma kehonkuva on kielteinen ja/tai vääristynyt.
- Kehon mittoihin ja mahdollisiin muutoksiin kohdistuu jatkuvaa tarkkailua.
- Kehon muoto tai koko vaikuttaa kokemukseen omasta ihmisarvosta.
- Paino vaihtelee.
- Syöminen on rajoitettua.
- Tiettyihin ruoka-aineisiin kohdistuu välttelyä.
- Ruokailuun kuuluu sääntöjä ja rutiineja.
- Liikunta on liiallista tai pakonomaista, ja jos liikkumaan ei pääse, seuraa ahdistumista.
- Syöminen riistäytyy välillä käsistä ja on ahmimista.
- Syömisen jälkeen on syyllisydentunteita.
- Syömisen jälkeen on yrityksiä oksentaa.
- Syömiseen liittyvät ongelmat alkavat haitata psyykkistä, fyysistä tai sosiaalista vointia sekä toimintakykyä.