## YEME BOZUKLUĞU DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (YBDÖ)

**YÖNERGE : Aşağıdaki sorular sadece son 4 hafta ile ilgilidir. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyunuz ve tüm soruları yanıtlayınız. Teşekkürler.**

**1’den 12’ye kadar olan sorular:** Lütfen sağdaki uygun olan sayıyı yuvarlak içine alınız. Soruların sadece son dört haftayı içerdiğini (28 gün) unutmayınız

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Son 28 günün kaçında…** | **Hiçbirin-****de** | **1 -5** | **6 -****12** | **13 -****15** | **16 -****22** | **23 -****27** | **Hergü****n** |
| 1- | Kilonuzu ya da bedeninizin şeklini değiştirmek amacıyla yiyecek miktarınızı kasıtlı olarak sınırlandırmaya çalıştınız? (*Başarılı olup**olmadığınız önemli değildir.*) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2- | Bedeninizin şeklini ya da kilonuzu değiştirmek amacıyla uzun bir süre (*uyanık olduğunuz 8 saat boyunca ya da daha fazla bir süre için*) hiçbir şeyyemediğiniz oldu? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3- | Bedeninizin şeklini ya da kilonuzu değiştirmek amacıyla hoşlandığınız yiyecekleribeslenme düzeninizden çıkarmaya çalıştınız? (*Başarılı olup olmadığınız önemli**değildir.*) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4- | Bedeninizin şeklini ya da kilonuzu değiştirmek amacıyla yemenizle ilgili (örn. kalori sınırlandırması) belli kurallara uymaya çalıştınız? (*Başarılı olup olmadığınız önemli**değildir.*) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5- | Bedeninizin şeklini ya da kilonuzu etkilemek amacıyla boş bir mideye sahip olmak içinbelirgin bir arzu duydunuz? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6- | Tamamen düz bir karına sahipolmak için belirgin bir arzu duydunuz? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7- | Yiyecek, yemek yeme ya da kalorilerle ilgili düşünmenin, ilgilendiğiniz konulara (örn. çalışma, bir konuşmayı takipetme ya da okuma) yoğun- | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | laşmanızı çok zorlaştırdığı oldu? |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Son 28 günün kaçında…** | **Hiçbiri n-de** | **1 -5****gün** | **6 -12****gün** | **13 -****15****gün** | **16 -****22****gün** | **23 -****27****gün** | **Her gün** |
| 8- | Bedeninizin şekli ve kiloyla ilgili düşünmenin, ilgilendiğiniz konulara (örn. İşinize, bir konuşmayı takip etmenize ya da okumanıza) yoğunlaşmanızı çokzorlaştırdığı oldu? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9- | Yemek yemeyle ilgili kontrolü kaybetmekten belirgin biçimde korktuğunuz oldu? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10- | Kilo alabileceğinizden belirgin bir biçimde korktunuz? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11- | Kendinizi şişman hissettiniz? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12- | Kilo vermek için güçlü birarzunuz oldu? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**13’ten 18’e kadar olan sorular :** Lütfen sağdaki boşluğa uygun sayıyı yazınız. Soruların yalnızca son dört haftaya yönelik olduklarını (28 güne) hatırlayınız.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Son dört hafta içinde (28 gün)…** |  |
| 13- | Son 28 gün içinde, kaç kere, başka insanların alışılmadık miktarda fazla (şartlara | ……. |
|  | göre) olarak tanımlayacakları biçimde yemek yediniz? | . |
| 14- | Bu süre içinde kaç kere yemek yemenizle ilgili kontrolü kaybetme hissine | ……. |
|  | kapıldınız (yediğiniz sırada) ? | . |
| 15- | Son 28 günün kaç **GÜNÜNDE** aşırı yemek yeme nöbetleri ortaya çıktı (örn. Alışılmadık miktarda fazla yemek yediğiniz ve o sırada kontrolü kaybettiğinizduygusunu yaşadınız)? | …….. |
| 16- | Son 28 gün içinde, bedeninizin şekli ya da kilonuzu kontrol amacıyla, kaç kere | ……. |
|  | kendinizi kusturdunuz? | . |
| 17- | Son 28 gün içinde, bedeninizin şekli ya da kilonuzu kontrol amacıyla, kaç kere | ……. |
|  | müshil (bağırsak çalıştırıcı) kullandınız? | . |
| 18- | Son 28 gün içinde, kilonuzu, bedeninizin şeklini ya da yağ miktarınızı kontroletmek, kalorileri yakmak amacıyla, kaç kere “kendinizi kaybedercesine” ya da “saplantılı” biçimde egzersiz yaptınız? | …….. |

**19’dan 21’e kadar olan sorular:** Lütfen uygun sayıyı yuvarlak içine alınız.

Lütfen bu sorular için “tıkınırcasına yeme” teriminin, mevcut koşullarda başkalarına göre alışılmadık miktarda ve kontrolü kaybetme duygusuyla beraber fazla yemeyi ifade ettiğini göz önünde bulundurunuz.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19- | Son 28 gün içinde, kaç kere gizlice (örn. Saklanarak) yemek yediniz? (Tıkınırcasına yeme durumlarınısaymayınız.) | **Hiçbirin de** | **1 -5****gün** | **6 -12****gün** | **13 -****15****gün** | **16 -22****gün** | **23 -27****gün** | **Hergü n** |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20- | Yemek yediğiniz zaman bedeninizin şeklini ya da kilonuzu etkilediği için ne oranda kendinizi suçluhissettiniz (hata yaptığınızı hissettiniz)? (Tıkınırcasına yemek yeme durumlarınısaymayınız.) | Hiçbir zaman | Nadiren | Yarıdan az | Yarıyarıy a | Yarıdan fazla | Çoğu zaman | Her zaman |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21- | Son 28 gün içinde, başkalarının sizi yemek yerken görmesiyle ilgili ne kadar endişelendiniz? (Tıkınırcasına yeme durumlarınısaymayınız.) | Hiç Biraz Orta Önemli ölçüde |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**22’den 28’e kadar olan sorular:** Lütfen sağda uygun bulduğunuz sayıyı yuvarlak içine alınız. Soruların yalnızca son dört haftaya yönelik olduklarını (28 güne) hatırlayınız.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 22- | Kilonuz, kişi olarak kendiniz hakkında düşüncenizi ve yargınızı etkiledi mi? | Hiç Biraz Orta Önemli ölçüde |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23- | Bedeninizin şekli, kendiniz hakkındaki düşüncenizi (yargınızı)etkiledi mi? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24- | Önümüzdeki dört hafta boyunca, haftada 1 kez tartılmanız istense (ne daha sık ne daha seyrek), busizi ne kadar üzerdi ? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25- | Kilonuzdan ne derece memnundeğilsiniz ? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26- | Bedeninizin şeklinden ne derecememnun değilsiniz? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27- | Bedeninizi görmekten ne kadar rahatsız oluyorsunuz (örn. Aynada, mağazanın camında, soyunurken,banyo ya da duş yaparken)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28- | Başkalarının bedeninizin şeklini görme-sinden ne derece rahatsız oluyorsunuz? (örn. Soyunma odalarında, yüzerken ya da darelbiseler giyerken) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Şu andaki kilonuz nedir? (Lütfen en yakın tahmini yapınız) …………………………..

Boyunuz ne kadar? (Lütfen en yakın tahmini yapınız) …………………………..

**Kadınlara :** Geçtiğimiz üç-dört aylık dönemde hiç aybaşı (regl) olmadığınız oldu mu?.............

Aksama olduysa kaç tane?....................

Bu nedenle ilaç kullanıyor musunuz?...................