

STOSUNEK DZIECI I MŁODZIEŻY **DO JEDZENIA I CIAŁA**

Zapraszamy Cię do udziału w anonimowym badaniu, którego celem jest poznanie tego, jaki jest Twój stosunek do jedzenia i własnego wyglądu. Poniżej znajduje się seria pytań. Przeczytaj je uważnie i wybierz odpowiedź, która najlepiej opisuje Twoje odczucia lub zachowania.

Dzięki udziałowi w badaniu będziesz mieć możliwość ustalenia, czy potrzebujesz wsparcia w obszarze zdrowia psychicznego, a my podpowiemy Ci, gdzie go szukać.

KWESTIONARIUSZ DO BADANIA INDYWIDUALNEGO STOSUNKU DO JEDZENIA

INSTRUKCJA:

Przeczytaj uważnie poniższe zdania i oznacz odpowiedź **TAK**, jeśli dane twierdzenie opisuje to, co zwykle / często robisz i czujesz, lub **NIE**, jeśli odnosi się ono do Ciebie niezwykle rzadko lub w ogóle się nie odnosi.

	TWIERDZENIE	TAK	NIE
1	Stosowałam / stosowałam głodówki, diety, ograniczałam / ograniczałam jedzenie		
2	Wygląd ma olbrzymie znaczenie w osiągnięciu powodzenia życiowego		
3	Wiele uwagi poświęcam dbaniu o siebie i swój wygląd		
4	Przyjmowałam / przyjmowałam środki przeczyszczające, by kontrolować masę ciała		
5	Moi rodzice krytykują mnie / pouczają / kontrolują		
6	Lubię być najlepsza / najlepszy w wielu dziedzinach życia jednocześnie (sporcie, nauce itp.)		
7	Mężczyźni wolą szczupłe kobiety, a kobiety wolą szczupłych mężczyzn		
8	Często mam zły nastrój i odczuwam niezadowolenie z siebie		
9	Porównuję się do modelek / modeli, celebrytek / celebrytów, sportsmenek / sportowców		
10	W moim domu wiele uwagi poświęca się jedzeniu		
11	Złoszczę się, gdy zjem za dużo		
12	Zażywałam / zażywałam środki odchudzające / obniżające łaknienie		
13	Moje ciało jest proporcjonalne		
14	Czuję się w pełni akceptowana / akceptowany przez rodziców		
15	Kontroluję wagę i wymiary ciała		
16	Podobam się innym, jestem uznawana / uznawany za osobę atrakcyjną		
17	Intensywnie ćwiczę, eksperymentuję z reklamowanym sprzętem do ćwiczeń		
18	Znam liczbę kalorii wielu produktów spożywczych		

19	Gdyby było to możliwe, poprawiłabym / poprawiłbym swój wygląd / swoje ciało		
20	Staram się ograniczać tłuszcze i węglowodany		
21	Styl życia osób z TikToka, Instagrama itp. jest dla mnie najważniejszą inspiracją		
22	Chcę wyglądać tak jak celebryci / idole itp.		
23	W rozmowach ze znajomymi często narzekam na to, jak wyglądam / ile ważę / jakie są proporcje mojego ciała		
24	Kiedy jestem ze znajomymi, słyszę od nich, że powinnam / powinienem zrobić coś ze swoim ciałem / wyglądem		
25	Nie mam chłopaka / dziewczyny / przyjaciół, bo moim zdaniem nie jestem zbyt atrakcyjna / atrakcyjny		

WSKAZÓWKI DO DALSZEGO POSTĘPOWANIA NA PODSTAWIE WYNIKU ANKIETY

NISKIE RYZYKO (0-8 PUNKTÓW)

INTERPRETACJA WYNIKU:

Twój wynik wskazuje na niskie ryzyko wystąpienia anoreksji psychicznej. To dobra wiadomość! Oznacza to, że Twoja relacja jedzeniem i ciałem jest uporządkowana i typowa dla osób w Twoim wieku.

ZALECENIA:

- Nawyki:** Staraj się utrzymywać zdrową i zrównoważoną dietę, jedz regularnie posiłki, dbaj o swoje samopoczucie psychiczne (**np. poprzez otwarte wyrażanie swoich emocji w akceptowany społecznie sposób, relaks po stresującym wydarzeniu**) oraz aktywność fizyczną dostosowaną do wieku, stanu zdrowia i swoich preferencji.
- Samoocena:** Traktuj swoje ciało z szacunkiem i pamiętaj, że nie musisz podobać się wszystkim. Ciało w okresie dorastania przechodzi długą drogę transformacji. Bądź więc swoim sojusznikiem, a nie wrogiem! Odkrywaj, rozwijaj i doceniaj swoje mocne strony, np. grę na gitarze, poczucie humoru, zdolności do nauki języków obcych.
- Relacje:** Z pewnością masz wokół siebie mądre i dobre osoby – rodziców, przyjaciół, nauczycieli... Korzystaj z ich wsparcia, gdy czujesz, że Twoje siły zawodzą. Poszukiwanie pomocy to jedna z ważnych strategii radzenia sobie z trudnościami. Nie musisz być samowystarczalna / samowystarczalny! Staraj się też pielęgnować te ważne dla Ciebie relacje i wspierać bliskie Ci osoby.
- Zdrowie:** Jeżeli zauważysz u siebie utrzymujące się czy systematycznie nawracające pogorszenie nastroju lub trudno Ci zaakceptować zmiany swojego ciała, porozmawiaj o tym z zaufaną osobą – rodzicem, starszym rodzeństwem, pedagogiem lub psychologiem szkolnym.

UMIARKOWANE RYZYKO (9-17 PUNKTÓW)

INTERPRETACJA WYNIKU:

Twój wynik wskazuje na umiarkowane ryzyko wystąpienia anoreksji psychicznej. Możliwe, że doświadczasz niezadowolenia ze swojego ciała, próbujesz za pomocą diety kontrolować jego masę, a Twoje relacje z bliskimi nie są w pełni zadowalające. Wszystko to pogarszać może Twój nastrój oraz relację z jedzeniem. Być może ma to związek z **biologią Twojego organizmu** – okresem dojrzewania i **burzą hormonów, która nadweręża Twój układ nerwowy**. Warto jednak być uważną / uważnym na to, co dzieje się teraz w świecie Twoich myśli, uczuć i zachowań, **tym bardziej jeśli zdarzają Ci się stany przygnębienia, niepokoju, a w głowie pojawiają się negatywne myśli na swój temat (np. „jestem brzydka”, „jestem głupi”, „z pewnością nie znajdę chłopaka”)**.

ZALECENIA:

- 1. Nawyki:** Zwróć uwagę na to, jak często unikasz posiłków, jakie produkty eliminujesz. A może bywa, że po jedzeniu masz żal do siebie, **odczuwasz wyrzuty sumienia**? Co czujesz, gdy przeglądasz się w lustrze? Obserwacje te i wnioski z nich płynące mogą być bardzo ważne dla specjalistycznej diagnozy.
- 2. Samoocena:** Postaraj się odkrywać i rozwijać swoje mocne strony. Warto ćwiczyć mistrzostwo w wybranej dziedzinie, np. grze na pianinie. Nie warto jednak być perfekcyjną / perfekcyjnym we wszystkim, nie jest to wręcz możliwe. Pozwalaj sobie zatem na błędy. One są **częścią życia każdego człowieka**. Porównywanie się z innymi jest zupełnie naturalne, jednak odnoszenie swojego wyglądu do ideałów piękna bywa frustrujące, zwłaszcza w okresie dojrzewania, kiedy ciało człowieka zmienia się w dużym tempie. Nie próbuj też zadowalać innych. Sama / sam wybieraj to, co chcesz rozwijać, jak chcesz wyglądać i z czego czerpiesz spontaniczną radość, i miej jednocześnie na uwadze swoje dobro i zdrowie.
- 3. Relacje:** W Twoim otoczeniu są z pewnością życzliwe osoby, porozmawiaj więc z tą, która jest Ci najbliższa. Być może ktoś z Twojego otoczenia wyraził już zaniepokojenie Twoim zdrowiem. Jeśli zignorowałaś / zignorowałeś to, spróbuj powrócić do tej rozmowy i poprosić o pomoc.
- 4. Zdrowie:** Jeśli Twoje myśli o jedzeniu, wadze lub wyglądzie wracają do Ciebie i nie są dla Ciebie przyjemne, skorzystaj z profesjonalnej pomocy. Czasem łatwiej jest rozmawiać o swoich kłopotach z obcą osobą. Rozważ więc wizytę u psychologa szkolnego lub w poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży itp. Na wizytę u psychologa możesz wybrać się np. z mamą lub starszą siostrą, jeśli czujesz, że ich obecność w gabinecie da Ci poczucie bezpieczeństwa.

WYSOKIE RYZYKO (18-26 PUNKTÓW)

INTERPRETACJA WYNIKU:

Twój wynik wskazuje na wysokie ryzyko anoreksji psychicznej. Prawdopodobnie Twoje nawyki żywieniowe, to, jak myślisz o sobie i własnym ciele, oraz relacje z bliskimi wymagają pilnej interwencji.

ZALECENIA:

- 1. Nawyki:** Prawdopodobnie jest Ci trudno zaakceptować i wprowadzić zrównoważoną dietę. Tymczasem – zanim skorzystasz z profesjonalnej pomocy – staraj się nie pogłębiać dalszych ograniczeń w diecie oraz wysiłku fizycznego niedostosowanego do Twoich wieku, płci i możliwości fizycznych. Nie zapominaj o piciu wody.
- 2. Samoocena:** Jest prawdopodobne, że Twoja samoocena jest zaniżona, a Ty nie dostrzegasz swoich mocnych stron. Być może także myślenie o sobie opierasz głównie na tym, jak wyglądasz i ile ważysz, a swój wizerunek porównujesz z osobami reprezentującymi w naszej kulturze ideały piękna. Okres adolescencji to czas intensywnych przemian ciała. Czasem trudno za nimi nadążyć, dlatego nastolatki mówią często, że „utraciły nad nim kontrolę”. Restrykcyjna dieta nie rozwiązuje tego problemu, choć możesz mieć takie poczucie.

Dążenie do osiągnięcia wizerunku publikowanego w mediach rodzi natomiast najczęściej rozczarowanie, zwłaszcza że ideały te są wynikiem obróbki graficznej, operacji plastycznych itp.

3. **Relacje:** Koniecznie podziel się wynikiem ankiety z rodzicami lub opiekunami. Ich wsparcie jest niezbędne w procesie leczenia i poprawy nastroju. Dorosły pomoże Ci w wykonaniu dalszych kroków służących poprawie Twojego zdrowia i samopoczucia.
4. **Zdrowie:** Zwróć uwagę na fizyczne objawy, takie jak zmęczenie, zawroty głowy, problemy z koncentracją, nieregularne cykle miesięczne bądź zatrzymanie miesiączkowania (u dziewcząt), które od czasu stosowania restrykcyjnej diety mogły się pojawić czy nasilić. Są to ważne informacje dla specjalisty, z którym powinnaś / powinieneś się skontaktować. Może to być psycholog, lekarz psychiatra, pediatra bądź internista. Wczesna interwencja jest kluczowa, aby zapobiec dalszemu pogłębianiu się problemu.

UWAGA:

**Dziękujemy Ci za wzięcie udziału w badaniu!
Pamiętaj jednak, że nie zastępuje ono diagnozy medycznej.**

Oprócz wyniku uzyskanego w badaniu istotna jest także wartość wskaźnika masy ciała w odniesieniu do płci i wieku (w celu obliczenia BMI skorzystaj np. z <https://www.mojkalkulator.net/zdrowie/kalkulator-bmi-dzieci>). **Niekiedy wartość tego wskaźnika pozostaje w normie, jednak niepokojąca jest znaczna utrata masy ciała w krótkim czasie / chudnięcie w szybkim tempie.**

Jeśli czujesz – niezależnie od wyniku testu i wartości BMI – że Twój stosunek do jedzenia i ciała istotnie wpływa na Twój nastrój i relacje z ludźmi, sprawdź, gdzie możesz udać się pomoc.

Wcześniej jednak porozmawiaj z którymś z rodziców, starszym rodzeństwem, psychologiem bądź pedagogiem szkolnym. Nie czekaj! Zadbaj o swoje zdrowie, abyś mogła / mógł cieszyć się w pełni swoim życiem!

**KONSEKWENCJE ANOREKSJI SĄ BARDZO POWAŻNE,
A NIEKIEDY NIEODWRACALNE.**



Fundacja Głód(nie)Nażarty
glodnienazarty.pl