

Har du en spiseforstyrrelse?

Kjenner du deg igjen i flere av disse punktene? Det tyder det på at du har et problematisk forhold til mat, vekt og kropp, på en sånn måte at du trenger hjelp.

✓	typiske tegn
<input type="checkbox"/>	Tanker og følelser om mat, vekt og hvordan kroppen ser ut dominerer hvordan du har det inni deg og hva du gjør
<input type="checkbox"/>	Du sjekker kroppens størrelse ofte, f.eks ved å speile deg i vinduer eller blanke bilder. Du ser på bilder av deg selv, kjenner på kroppen din om den har blitt større, veier deg ofte, osv.
<input type="checkbox"/>	Du bruker mye tid i hodet ditt på å tenke på mat, og planlegge måltider. Kanskje drømmer du om mat på natta?
<input type="checkbox"/>	Du lar stadig være å spise selv om du er sulten. Du føler deg sterk og stolt når du klarer å la være å spise. Kanskje liker du til og med å kjenne sult?
<input type="checkbox"/>	Du unngår mange matsorter av redsel for å legge på deg eller ikke være sunn nok. Eksempler: smør, oljer, sauser, brød, mat og drikke med sukker, godterier is, kaker.
<input type="checkbox"/>	Du blir ofte stressa eller kjenner på skam, dårlig samvittighet eller føler deg tjukk, etter at du har spist.
<input type="checkbox"/>	Du kaster oppetter måltider fordi du føler deg for mett eller er redd for å legge på deg.
<input type="checkbox"/>	Du er ofte redd for å miste kontrollen over hva du spiser.
<input type="checkbox"/>	Du har episoder hvor du får sterkt sug etter mat, og kan "kaste i deg" stor mengder mat på ganske kort tid.
<input type="checkbox"/>	Du spiser helst i skjul, når ingen ser deg.

✓	typiske tegn
<input type="checkbox"/>	Vekta di har over en tidsperiode gått mye veldig mye opp og ned fordi du stadig prøver å slanke deg.
<input type="checkbox"/>	Du går nedover i vekt, og andre sier du har blitt tynn, men selv synes du ikke det.
<input type="checkbox"/>	Du har mistet menstruasjonen, eller den kommer plutselig mye sjeldnere.
<input type="checkbox"/>	Du opplever deg ofte for stor, eller tjukk, selv om andre sier du er tynn.
<input type="checkbox"/>	Du synes det er vanskelig å spise mat når du ikke vet nøyaktig hva den inneholder eller hvor mange kalorier det er i maten.
<input type="checkbox"/>	Du er veldig opptatt av å lese på pakninger hva maten inneholder, og kan la være å spise det hvis det inneholder noe du tenker ikke er sunt eller har for mye kalorier.
<input type="checkbox"/>	Du teller og regner mye på kalorier i maten før og etter måltider.
<input type="checkbox"/>	Du liker å lese oppskrifter, og lage mat, eller bake og liker å servere det til andre uten å spise noe særlig av det selv.
<input type="checkbox"/>	Du bruker mye tid på å lese om, høre om og se på ting på nett som handler om mat, kropp, slanking, sunnhet, trening.
<input type="checkbox"/>	Du prøver å unngå å være sammen med andre der du vet det kommer til å bli spist noe.
<input type="checkbox"/>	Du prøver å unngå å være sammen med andre der du vet det kommer til å bli spist noe.
<input type="checkbox"/>	I det siste har du blitt mer opptatt av å trene for å forbrenne kalorier. Du føler du MÅ trene selv når du er sliten, det føles litt som en tvang, du klarer ikke å ha treningsfrie dager.