

Supplementary Material

Greek version of Binge Eating Scale (Gormally J, Black S, Daston S., Rardin D, 1982)

Η Κλίμακα Επεισοδιακής Υπερφαγίας είναι ένα ερωτηματολόγιο 16 θεμάτων το οποίο μετρά την παρουσία συγκεκριμένων συμπεριφορών υπερφαγίας οι οποίες μπορεί να είναι ενδεικτικές μιας διαταραχής πρόσληψης τροφής.

Παρακάτω υπάρχουν ομάδες δηλώσεων οι οποίες αναφέρονται στην συμπεριφορά, στις σκέψεις και σε συναισθηματικές καταστάσεις. Παρακαλώ σημειώστε ποια δήλωση σε κάθε ομάδα περιγράφει καλύτερα αυτό που αισθανόσαστε.

1.
Δεν αισθάνομαι άβολα για το βάρος ή το σώμα μου όταν βρίσκομαι με άλλους ανθρώπους.
Με απασχολεί το πώς φαίνομαι στους άλλους, αλλά γενικά δεν με κάνει να νιώθω απογοήτευση για τον εαυτό μου.
Αισθάνομαι αμήχανα σχετικά με την εμφάνισή μου και το βάρος μου το οποίο με κάνει να νιώθω απογοήτευση για τον εαυτό μου.
Νιώθω πολύ αμήχανα σχετικά με το βάρος μου και συχνά νιώθω έντονη ντροπή και αηδία για τον εαυτό μου. Προσπαθώ να αποφύγω κοινωνικές συναναστροφές εξαιτίας της αμηχανίας μου.

2.
Δεν έχω δυσκολία να φάω αργά με κανονικό τρόπο.
Παρότι φαίνεται ότι «καταβροχθίζω» τις τροφές, δεν αισθάνομαι μετά φουσκωμένος/η επειδή έφαγα πολύ.
Μερικές φορές συνηθίζω να τρώω γρήγορα και μετά αισθάνομαι άβολα φουσκωμένος/η.
Έχω την συνήθεια να καταπίνω λαίμαργα το φαγητό μου χωρίς να το μασάω καλά. Όταν συμβαίνει αυτό συνήθως νιώθω ότι έσκασα επειδή έφαγα πάρα πολύ.

3.
Νοιώθω ικανός/ή να ελέγξω τις διατροφικές παρορμήσεις όταν θέλω.
Νοιώθω ότι έχω αποτύχει να ελέγξω την διατροφή μου περισσότερο από τον μέσο άνθρωπο.
Νοιώθω εντελώς αβοήθητος/η όταν πρέπει να ελέγξω τις διατροφικές μου παρορμήσεις.
Επειδή νοιώθω τόσο αβοήθητος/η να ελέγξω την διατροφή μου, έχω απελπιστεί να προσπαθώ να είμαι σε έλεγχο.

4.
Δεν συνηθίζω να τρώω όταν βαριέμαι.
Μερικές φορές τρώω όταν βαριέμαι, αλλά συχνά μπορώ να «απασχολούμαι με κάτι» και να μην σκέφτομαι το φαγητό.
Έχω συχνά την συνήθεια να τρώω όταν βαριέμαι, αλλά περιστασιακά, μπορώ να ασχοληθώ με κάποια άλλη δραστηριότητα και για να μην σκέφτομαι το φαγητό.
Έχω μια ισχυρή συνήθεια να τρώω όταν βαριέμαι. Τίποτα δεν φαίνεται να με βοηθάει να σταματήσω την συνήθεια αυτή.

5.
Συνήθως πεινάω όταν τρώω κάτι.
Περιστασιακά, τρώω κάτι παρορμητικά ακόμη και αν δεν πεινάω πραγματικά.
Έχω συχνά την συνήθεια να τρώω φαγητά που μπορεί να μην απολαμβάνω πραγματικά, για να ικανοποιήσω το αίσθημα της πείνας, παρότι σωματικά δεν χρειάζομαι φαγητό.
Παρότι σωματικά δεν πεινάω, έχω ένα αίσθημα της πείνας στο στόμα μου το οποίο φαίνεται να ικανοποιείται μόνο όταν τρώω μια τροφή, όπως ένα σάντουιτς, που γεμίζει το στόμα μου. Μερικές φορές, όταν τρώω φαγητό που ικανοποιεί την πείνα του στόματός μου, φτύνω το φαγητό για να μην πάρω βάρος.

6.
Δεν νοιώθω καμία ενοχή ή μίσος για τον εαυτό μου όταν τρώω περισσότερο.
Όταν τρώω περισσότερο, περιστασιακά νοιώθω ενοχή ή μίσος για τον εαυτό μου.
Σχεδόν πάντα αισθάνομαι ενοχή ή μίσος για τον εαυτό μου όταν τρώω περισσότερο.

7.
Δεν χάνω τον απόλυτο έλεγχο της διατροφής μου όταν είμαι σε δίαιτα ακόμα και μετά από περιόδους που έχω παραφάει.
Μερικές φορές όταν τρώω «απαγορευμένο φαγητό» και είμαι σε δίαιτα, αισθάνομαι ότι την έχω χαλάσει οπότε τρώω παραπάνω.
Συχνά, έχω την συνήθεια όταν παρατρώνω και είμαι σε δίαιτα να λέω στο εαυτό μου «τώρα το χάλασες, οπότε γιατί να μην το παρακάνεις». Όταν συμβαίνει αυτό, τρώω ακόμη περισσότερο.
Έχω συχνά την σταθερή συνήθεια να ξεκινάω αυστηρή δίαιτα, αλλά σπάω την δίαιτα κάνοντας υπερφαγία. Η ζωή μου φαίνεται να είναι είτε «τσιμπούσι» είτε «πείνα».

8.
Σπάνια τρώω τόσο φαγητό που να αισθάνομαι έπειτα άβολα φουσκωμένος/η.
Συνήθως μία φορά τον μήνα, τρώω τόση ποσότητα φαγητού, που καταλήγω να αισθάνομαι φουσκωμένος/η.
Υπάρχουν συχνές περίοδοι τον μήνα που τρώω μεγάλες ποσότητες φαγητού, είτε στα γεύματα είτε στα σνακ.
Τρώω τόσο πολύ φαγητό που συχνά αισθάνομαι κάπως άβολα μετά το φαγητό και μερικές φορές νιώθω αναούλα.

9.
Οι θερμίδες που λαμβάνω δεν αυξάνονται ή μειώνονται πολύ σε καθημερινή βάση.
Μερικές φορές όταν παραφάω, μετά θα προσπαθήσω να μειώσω τις θερμίδες που λαμβάνω σχεδόν στο μηδέν ώστε να αντισταθμίσω τις παραπάνω θερμίδες που έφαγα.
Έχω συχνά την συνήθεια να παρατρώνω κατά τη διάρκεια της νύχτας. Φαίνεται ότι η ρουτίνα μου είναι να μην πεινάω το πρωί, αλλά να παρατρώνω το βράδυ.

<p>Ως ενήλικας, έχω μεγάλες περιόδους εβδομάδων που πρακτικά υποσιτίζω τον εαυτό μου. Αυτό γίνεται μετά από περιόδους που τρώω παραπάνω. Φαίνεται ότι ζω μια ζωή είτε του «τσιμπουσιού, είτε της πείνας».</p>

10.
Συνήθως μπορώ να σταματήσω να τρώω όταν θέλω. Ξέρω πότε είναι αρκετό.
Μία στο τόσο νοιώθω μια παρόρμηση να φάω την οποία δεν μπορώ να ελέγξω.
Συχνά, νοιώθω μια έντονη ορμή να φάω την οποία φαίνεται ότι δεν μπορώ να ελέγξω, αλλά υπάρχουν άλλες φορές που μπορώ να ελέγξω την παρόρμηση για φαγητό.
Νοιώθω ανίκανο/ης να ελέγξω την ορμή για φαγητό. Έχω τον φόβο ότι δεν είμαι ικανός/ή να σταματήσω από μόνος/η μου να τρώω.

11.
Δεν έχω κανένα πρόβλημα να σταματήσω να τρώω όταν αισθάνομαι γεμάτος/η.
Συνήθως μπορώ να σταματήσω να τρώω όταν αισθάνομαι γεμάτος/η, αλλά κατά διαστήματα παρατρώω το οποίο με κάνει να αισθάνομαι άβολα γεμάτος/η.
Έχω δυσκολία να σταματήσω να τρώω όταν ξεκινήσω και συχνά νοιώθω άβολα γεμάτος/η μετά ένα γεύμα.
Επειδή έχω δυσκολία να σταματήσω να τρώω όταν θέλω, μερικές φορές έχω προκαλέσει εμετό για να ανακουφιστώ από το αίσθημα του φουσκώματος.

12.
Φαίνεται ότι τρώω τόσο όσο και όταν είμαι με άλλους(οικογένεια, κοινωνικές συναντήσεις) και όταν είμαι μόνος/η.
Μερικές φορές, όταν είμαι με άλλους ανθρώπους, δεν τρώω τόσο όσο θέλω γιατί νοιώθω αμήχανα σχετικά με την κατανάλωση φαγητού.
Συχνά, τρώω μικρή μερίδα φαγητού όταν είναι και άλλοι παρόντες, επειδή ντρέπομαι για το πώς τρώω.
Αισθάνομαι τόση ντροπή για την υπερφαγία μου που επιλέγω κάποιες στιγμές για να φάω παραπάνω όταν ξέρω ότι δεν με βλέπει κανείς. Νοιώθω σαν ένας άνθρωπος «που τρώει υγιεινές τροφές μπροστά στους άλλους και ανθυγιεινές τροφές μόνο κρυφά όταν οι άλλοι δεν με βλέπουν».

13.
Τρώω 3 γεύματα την ημέρα με μόνο ένα περιστασιακά σνακ μεταξύ των γευμάτων.
Τρώω 3 γεύματα την ημέρα, αλλά επίσης συνήθως τρώω σνακ μεταξύ των γευμάτων.
Όταν τρώω πολλά σνακ, συνηθίζω να παραλείπω τα κανονικά γεύματα.
Υπάρχουν συχνές περιόδους, που φαίνεται ότι τρώω συνεχώς χωρίς προγραμματισμένα γεύματα.

14.
Δεν με απασχολεί πολύ το να ελέγξω μη επιθυμητές διατροφικές ορμές.

	Τουλάχιστον κάποιες φορές, αισθάνομαι ότι η σκέψη μου κολλάει στο πώς να ελέγξω τις διατροφικές μου ορμές.
	Αισθάνομαι ότι συχνά περνάω αρκετή ώρα σκεπτόμενος/η πόσο πολύ έφαγα ή προσπαθώντας να μην φάω άλλο.
	Φαίνεται ότι τις περισσότερες από τις ώρες που είμαι ξύπνιος/α, είμαι απορροφημένος/η σε σκέψεις σχετικά με το φάω ή να μην φάω. Αισθάνομαι ότι συνεχώς προσπαθώ να μην φάω.

15.	
	Δεν δίνω μεγάλη σημασία στο φαγητό.
	Έχω μεγάλη λαχτάρα για φαγητό, αλλά διαρκεί μόνο λίγη ώρα.
	Υπάρχουν μέρες που δεν σκέφτομαι τίποτα άλλο από το φαγητό.
	Τις περισσότερες μέρες είμαι απορροφημένος/η σε σκέψεις σχετικά με το φαγητό. Νοιώθω ότι ζω για να τρώω.

16.	
	Συνήθως ξέρω πότε είμαι οργανικά πεινασμένος/η ή όχι. Τρώω την ακριβή ποσότητα φαγητού που με ικανοποιεί.
	Κατά περιόδους, νοιώθω αβέβαιος/η για το αν ξέρω αν είμαι σωματικά πεινασμένος/η ή όχι. Τέτοιες στιγμές είναι δύσκολο να καταλάβω πόσο πρέπει να φάω για να ικανοποιηθώ.
	Ακόμα και αν ξέρω πόσες θερμίδες πρέπει να φάω, δεν ξέρω ποια είναι η «κανονική» μερίδα φαγητού για μένα.