



15 Kysymystä

Nämä kysymykset voivat auttaa sinua määrittämään oletko pakonomainen ylensyöjä. Monet OA:n jäsenet ovat huomanneet vastanneensa kyllä moniin näistä kysymyksistä. Mikäli vastasit kyllä useammin kuin viisi kertaa, saattaa olla että sinulla on pakonomainen syömishäiriö. Ota yhteyttä lähimpään OA-ryhmään ja katso voitko toipua ohjelman avulla.

Oletko pakonomainen ylensyöjä?	Kyllä	Ei
1. Syötkö vaikei sinulla ole nälkä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Onko sinulla ahmimiskohtauksia ilman näkyvää syytä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tunnetko syyllisyyttä ja katumusta ylensyönnin jälkeen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Annatko liikaa aikaa ja ajatuksia ruoalle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Odotatko innolla aikaa, jolloin voit syödä yksin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Suunnitteletko etukäteen näitä salaisia mässäilyjä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Syötkö järkevästi muiden seurassa ja otat sen kiinni ollessasi yksin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vaikuttaako painosi siihen miten elät elämääsi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Oletko yrittänyt laihduttaa viikon ajan (tai pidempään), mutta epäonnistunut tavoitteessasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Panetko pahaksesi, jos muut sanovat sinulle, että ”käyttäisit hieman tahdonvoimaa” lopettaaksesi ylensyömisen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Huolimatta päinvastaisista todisteista, vakuutteletko yhä että voit laihduttaa ”yksinäsi” koska vain haluat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Himoitsetko syödä tiettyyn aikaan, päivällä tai yöllä, muulloin kuin ruoka-aikaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Syötkö paetaksesi huolia tai vaikeuksia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Onko sinua koskaan hoidettu lihavuudesta tai muusta ruokaan liittyvästä tilasta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Tekeekö syömiskäyttäytymisesi sinut tai muut onnettomaksi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anonyymit Ylensyöjät on yhteisö miehille ja naisille, jotka jakamalla kokemuksensa ja tukemalla toisiaan ovat toipumassa pakonomaisesta ylensyömisestä. Me toivotamme tervetulleiksi kenet tahansa, joka haluaa lopettaa pakonomaisen syömisen.

OA:ssa ei ole mitään velvoitteita tai jäsenmaksuja. Me toimimme omien vapaaehtoisten avustusten pohjalta, emmekä ano tai hyväksy ulkopuolisia lahjoituksia. Emme ole yhteydessä mihinkään aatteelliseen, uskonnolliseen tai poliittiseen suuntaukseen, järjestöön tai laitokseen. Emme myöskään halua ottaa kantaa mihinkään kiistakysymykseen emmekä halua asettua enempää puolustamaan kuin vastustamaan mitään. Päättökäytöksemme on pidättäytyä pakonomaisesta ylensyömisestä ja viedä tätä viestiä toipumisesta niille, jotka vielä kärsivät.

