

## SYÖMISTAPAKYSELY (BES)

### Täyttöohjeet:

Alla on joukko väittämiä numeroituina ja ryhmiteltyinä. Lue kunkin ryhmän väittämät ja merkitse lomakkeeseen, mikä väittämistä kuvaa parhaiten sitä, miten koet omat syömiskäyttäytymisen hallintaan liittyvät ongelmasi.

#1

1. En ole vaivautunut painostani tai koostani, kun olen toisten seurassa.
2. Olen huolestunut siitä, miltä näytän muiden silmissä, mutta tavallisesti se ei saa minua tuntemaan tyytymättömyyttä itseäni.
3. Olen vaivautunut ulkonäöstäni ja painostani, mikä saa minut tuntemaan tyytymättömyyttä itseäni.
4. Olen hyvin vaivautunut painostani ja tunnen usein voimakasta häpeää ja itseinhoa. Yritän välttää sosiaalisia tilanteita vaivautumiseni vuoksi.

#2

1. Minulla ei ole mitään vaikeuksia syödä hitaasti ja sopivalla tavalla.
2. Vaikka näytän hotkivan ruokani, en syömisen jälkeen tunne oloani täysinäiseksi liiasta syömisestä.
3. Toisinaan syön nopeasti, jolloin tunnen oloni epämukavan täysinäiseksi jälkeenpäin.
4. Minulla on tapana hotkia ruokani, oikeastaan kunnolla purematta. Kun näin käy, tunnen yleensä oloni epämukavan täysinäiseksi, koska olen syönyt liikaa.

#3

1. Tunnen, että niin halutessani kykenen hallitsemaan syömishaluni.
2. Tunnen, että olen useammin kuin ihmiset yleensä epäonnistunut syömisen hallitsemisessa.
3. Koen itseni täysin avuttomaksi, mitä tulee syömishaluni hallitsemisen tunteeseen.
4. Koska tunnen itseni niin avuttomaksi syömisen hallinnan suhteen, olen tullut epätoivoiseksi yrittäessäni saada sen hallintaan.

#4

1. Minulla ei ole tapana syödä, kun olen ikävystynyt.
2. Syön joskus, kun olen ikävystynyt, mutta usein pystyn keksimään jotain tekemistä ja saan ajatukset pois ruuasta.
3. Minulla on säännönmukaisesti tapana syödä, kun olen ikävystynyt, mutta toisinaan voin käyttää muuta toimintaa hyväkseni, jotta saan syömisen pois mielestäni.
4. Minulla on sitkeä tapa syödä, kun olen ikävystynyt. Mikään ei näytä auttavan minua irti tästä tottumuksesta.

#5

1. Minulla on yleensä fyysisesti nälkä, kun syön jotain.
2. Toisinaan syön jotain hetken mielihoiteesta, vaikka en itse asiassa olekaan nälkäinen.

3. Minulla on säännönmukaisesti tapa syödä ruokia, joista en oikeastaan pidä, jotta saisin tyydytettyä nälän tunteeni, vaikka en fyysisesti tarvitsekaan ruokaa.
4. Vaikka minulla ei ole fyysisesti nälkä, suussani on nälän tunne, jonka näyttää tyydyttävän vain se, että syön suun täyttävää ruokaa, esimerkiksi leipää. Joskus kun syön tyydyttääkseni "suun nälän", sylkäisen ruuan pois, jotta en lihoisi.

#6

1. En tunne syyllisyyttä tai itseinhoa syötyäni liikaa.
2. Syötyäni liikaa tunnen toisinaan syyllisyyttä tai itseinhoa.
3. Koen lähes aina voimakasta syyllisyyttä tai itseinhoa syötyäni liikaa.

#7

1. En menetä syömisen hallintaani kokonaan ollessani dieetillä sellaistenkaan kausien jälkeen, jolloin syön liikaa.
2. Joskus kun syön dieetillä ollessani "kiellettyä ruokaa", ajattelen että epäonnistuin ja syön vielä lisää.
3. Minulla on usein tapana sanoa itselleni "epäonnistuin, antaa siis mennä saman tien", kun syön liikaa dieetillä ollessani. Kun näin käy, syön vielä enemmän.
4. Minulla on säännöllisesti tapana aloittaa tiukka dieetti, mutta dieetti keskeytyy, kun rupean ahmimaan. Elämäni näyttää olevan joko yhtä "juhla-ateriaa" tai "nälkään nääntymistä".

#8

1. Syön harvoin niin paljon ruokaa, että tunnen itseni epämukavan täysinäiseksi jälkeenpäin.
2. Yleensä noin kerran kuussa syön niin suuren määrän ruokaa, että tunnen itseni lopulta hyvin täysinäiseksi.
3. Minulla on säännöllisesti kuukauden mittaan jaksoja, jolloin syön valtavan määrän ruokaa, joko aterioilla tai välipaloina.
4. Syön niin paljon ruokaa, että tunnen säännöllisesti oloni varsin epämukavaksi syömisen jälkeen ja joskus vähän pahoinvoivaksi.

#9

1. Nauttimani energiamäärä ei nouse kovin korkealle tai laske kovin matalalle tasolle säännöllisesti.
2. Joskus kun olen ylensyönyt, pyrin alentamaan energian saannin lähes nollaan liikaa nauttimani energiamäärän tasaamiseksi.
3. Minulla on säännöllinen tapa syödä liikaa illan mittaan. Päiväjärjestykseni näyttää olevan sellainen, että en ole nälkäinen aamulla mutta ylensyön illalla.
4. Aikuisiällä minulla on ollut viikon mittaisia kausia, jolloin käytännöllisesti katsoen näännytän itseäni. Nämä kaudet tulevat ylensyömisjaksojen jälkeen. Näyttää siltä, että elämässäni joko "vietän juhlaa" tai "näen nälkää".

#10

1. Tavallisesti kykenen lopettamaan syömisen, kun haluan. Tiedän milloin "tarpeeksi on tarpeeksi".
2. Aika usein koen pakottavaa syömishalua, jota en näytä pystyvän hallitsemaan.
3. Koen usein voimakasta syömishalua, jota en näytä kykenevän hallitsemaan, mutta toisinaan taas pystyn hallitsemaan syömishaluni.
4. Tunnen olevani kyvytön hallitsemaan syömishaluni. Pelkään että en kykene lopettamaan syömistä vapaaehtoisesti.

#11

1. Minulla ei ole mitään vaikeuksia lakata syömästä, kun tunnen itseni kylläiseksi.
2. Pystyn tavallisesti lopettamaan syömisen, kun tunnen itseni kylläiseksi, mutta toisinaan syön liikaa, minkä jälkeen tunnen itseni epämukavan täysinäiseksi.
3. Minulla on vaikeuksia lopettaa syöminen, kun olen aloittanut, ja tavallisesti tunnen itseni epämiellyttävän täysinäiseksi syötyäni aterian.
4. Koska minulla on vaikeuksia lopettaa syöminen silloin kun haluan, minun täytyy joskus saada itseni oksentamaan, jotta pääsisin täysinäisyyden tunteesta.

#12

1. Näytän syövän yhtä paljon, kun olen seurassa (perhe, sosiaaliset tilanteet), kuin silloin kun olen yksin.
2. Joskus kun olen toisten seurassa, en syö niin paljon kuin haluan syödä, koska olen vaivautunut syömisestäni.
3. Usein syön vain vähän ruokaa toisten läsnä ollessa, koska syömiseni nolostuttaa minua.
4. Häpeän niin paljon liikaa syömistäni, että pyrin valitsemaan ylensyömiselle sellaiset ajat, jolloin tiedän ettei kukaan näe minua. Tunnen olevani "kaappisyöppö".

#13

1. Syön kolme ateriaa päivässä ja vain satunnaisesti välipaloja.
2. Syön kolme ateriaa päivässä, mutta tavallisesti myös välipaloja.
3. Kun syön runsaasti välipaloja, tavakseni tulee jättää säännölliset ateriat väliin.
4. Minulla on säännöllisesti kausia, jolloin tuntuu että syön jatkuvasti, ilman mitään suunnitelmallisia aterioita.

#14

1. En juuri ajattele pyrkiväni hallitsemaan ei toivottua syömishalua.
2. Ainakin toisinaan tunnen, että ajatuksiani hallitsee pyrkimykseni hallita syömishalua.
3. Minusta tuntuu, että usein käytän paljon aikaa sen miettimiseen, kuinka paljon söin, tai sen pohtimiseen, miten yritän olla syömättä enää.
4. Minusta näyttää siltä, että suurimman osan valveillaoloajastani ajatuksiani hallitsee syöminen *tai* syömättä jättäminen. Tunnen että taistelen jatkuvasti ollakseni syömättä.

#15

1. En ajattele ruokaa kovin paljon.
2. Tunnen joskus voimakasta ruuan himoa, mutta yleensä vain lyhyen aikaa.
3. On päiviä, jolloin en näytä pystyvän ajattelemaan mitään muuta kuin ruokaa.
4. Suurinta osaa päivistäni näyttää hallitsevan ruuan ajattelu. Tunnen, että elän syödäkseeni.

#16

1. Tiedän yleensä, olenko vai enkö ole fyysisesti nälkäinen. Otan oikean määrän ruokaa nälän tyydyttämiseksi.
2. Toisinaan olen epävarma siitä, olenko vai enkö ole fyysisesti nälkäinen. Tällöin on vaikea tietää, miten paljon minun pitäisi ottaa ruokaa nälän tyydyttämiseksi.
3. Vaikka tietäisin, miten paljon energiaa minun pitäisi saada, minulla ei ole mitään käsitystä siitä, mikä on "normaali" ruoka-annos minulle.