

## Анкета для консультации на тему «Самосаботаж»

Похудение это не просто изменение внешних форм тела. Чем больший вес вам предстоит скинуть, тем сильнее обнаружатся изменения в поведении, настроении, характере и в образе жизни.

Насколько вы готовы к таким изменениям, поможет определить эта анкета.

### 1. Текущий жизненный стресс \_\_\_\_\_

*Алкоголь, сигареты, еда часто используют, что бы справиться со стрессом. Поэтому если вы недавно пережили или в настоящее время переживаете экстраординарный стресс (например: смерть близкого человека, раздел или развод, смена места работы, экзамены, аттестация и т.д.) разумно подождать пока стресс уменьшится.*

### 2. Причины обращения за помощью в настоящий момент

Почему именно сейчас? Почему не полгода назад? Почему не на будущий год?

\_\_\_\_\_

*ЗДЕСЬ запишите общими фразами избегая конкретики (например: «Обострились проблемы со здоровьем» или «надоела внешность»). Однако для себя вы должны иметь чёткий и понятный ответ на это вопрос. От ответа на этот вопрос во многом зависит скорость, качество и усилия для вашего похудения.*

**На вопросы ниже отвечайте просто «Да» или «Нет»**

Настаивает ли кто либо на вашем похудении? \_\_\_\_\_

Хотите ли Вы сделать сюрприз или порадовать кого-то своим похудением? \_\_\_\_\_

Беспокоит ли кого ваша полнота? \_\_\_\_\_

Испытываете ли Вы какой либо кризис, связанный с полнотой? \_\_\_\_\_

### 3. Эмоциональные трудности в прошлом или настоящем.

Проходите ли вы сейчас или ранее курс терапии в связи с депрессией? \_\_\_\_\_

### 4. История лечения проводившегося в прошлом.

Пытались ли вы раньше сбросить вес? \_\_\_\_\_ Да/Нет \_\_\_\_\_

Если такие попытки были, они были самостоятельными или под чьим-то руководством?

\_\_\_\_\_

Сколько всего было любых попыток? \_\_\_\_\_

Сколько из них были успешны, хотя бы кратковременно? \_\_\_\_\_

### 5. Какова тяжесть состояния в настоящее время.

Сколько у Вас лишних килограммов? (по вашей оценке) \_\_\_\_\_

### 6. Продолжительность состояния.

Со сколько лет вас беспокоит лишний вес? \_\_\_\_\_

### 7. В чем НА ВАШ ВЗГЛЯД причина Вашей полноты?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ваше Имя \_\_\_\_\_

Ваш город \_\_\_\_\_

Дата заполнения. \_\_\_\_\_

*Анкетные данные ни при каких обстоятельствах не могут быть переданы третьим лицам.*