

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.