

SCI ABS-SR - Lifetime

formattazione rivista il 26 novembre 2002

Studio Iniziali/codice pz Data Medico
----- --- / --- -- / -- / --- _____

Istruzioni

Le seguenti domande si riferiscono ad abitudini, sensazioni convinzioni e/o comportamenti che può aver provato nel corso della sua vita. La preghiamo di rispondere a tutte le domande, tenendo conto del fatto che non tutte si riferiscono ai sintomi di una malattia, barrando «SÌ» o «NO»

Le domande che seguono si riferiscono a convinzioni ampiamente diffuse che può aver condiviso riguardo al peso e all'aspetto fisico.

Nella sua vita, ha mai avuto un periodo in cui pensava che:

- | | | | |
|---|---|----|----|
| 1 | ... essere magri sia una delle cose più importanti per il rispetto di sé stessi? | SI | NO |
| 2 | ... una persona magra sia più attraente dal punto di vista sessuale ed abbia più successo per quel che riguarda la vita sentimentale? | SI | NO |
| 3 | ... una persona magra abbia più successo nel lavoro? | SI | NO |
| 4 | ... mangiare lentamente, poco, o piluccare sia un segno di classe o femminilità? | SI | NO |
| 5 | ... le persone grasse abbiano un aspetto volgare e disgustoso? | SI | NO |
| 6 | ... le persone dovrebbero cercare di raggiungere l'aspetto fisico di ballerini, modelli o atleti? | SI | NO |
| 7 | ... sia essenziale per essere alla moda leggere giornali che riguardino la forma fisica, la bellezza, le diete, la ginnastica? | SI | NO |

Queste domande si riferiscono al suo peso e al suo aspetto quando era bambino o adolescente.

È mai stato:

- | | | | |
|---|--|----|----|
| 8 | ... sovrappeso da bambino o da adolescente? | SI | NO |
| 9 | ... messo a dieta dal suo pediatra o da un altro medico? | SI | NO |

- 10 ... sottopeso perché non voleva mangiare? **SI NO**
- 11 ... criticato dai suoi genitori per il suo aspetto o per il suo peso? **SI NO**
- 12 ... preso in giro da amici o familiari per il suo aspetto o per il suo peso? **SI NO**

Le domande che seguono si riferiscono a pensieri o sensazioni che può aver avuto nel corso della sua vita.

Nella sua vita, ha mai avuto lunghi periodi in cui:

- 13 ... pensava che il suo peso ed il suo aspetto fossero fondamentali per la stima di sé? **SI NO**
- 14 ... pensava che non essere grasso fosse la cosa più importante della sua vita? **SI NO**
- 15 ... si sentiva troppo grasso, persino quando era vicino o era al suo peso più basso? **SI NO**
- 16 ... aveva in mente un peso ben determinato che sentiva di non dover superare, neanche di poco? **SI NO**
SE SÌ: quale era?Kg
- 17 ... si sentiva infelice, disperato o sconfitto, se si accorgeva che il suo peso era aumentato, anche di poco? **SI NO**
- 18 ... si sentiva felice, eccitato, pieno di energia, se stava perdendo peso? **SI NO**
- 19 ... si metteva in mostra quando era al suo peso desiderato? **SI NO**
- 20 ... si sentiva angosciato, debole o colpevole se non era capace di seguire la dieta? **SI NO**
- 21 ... si sentiva a disagio, infastidito o in pena per qualsiasi commento sul suo aspetto fisico? **SI NO**
- 22 ... si sentiva sovrappeso anche se le altre persone non erano d'accordo? **SI NO**
- 23 ... si sentiva costretto a confrontare il suo corpo a quello degli altri? **SI NO**

Le domande che seguono si riferiscono a preoccupazioni che può aver avuto riguardo al suo corpo.

Nella sua vita, ha mai avuto lunghi periodi (almeno un mese) in cui:

- 24 ... si sentiva insoddisfatto del suo aspetto fisico ? **SI NO**
- 25 ... era preoccupato che alcune parti del suo corpo, come le guance, l'addome, il seno, i fianchi, i glutei, le cosce, fossero troppo grasse o sproporzionate? **SI NO**
- 26 controllava continuamente se aveva la cellulite su cosce, gambe ecc...? **SI NO**
- 27 ... pensava di doversi sottoporre ad interventi di liposuzione o ad altri interventi di chirurgia plastica per ridurre il grasso o le dimensioni del suo corpo? **SI NO**

- 28 ... indossava vestiti larghi o informi per camuffare la sua figura ? **SI NO**
- 29 ... indossava vestiti scuri perché pensava che fossero “snellenti”? **SI NO**
- 30 ... preferiva le forme appuntite piuttosto che quelle arrotondate? **SI NO**

Le domande che seguono si riferiscono alla paura di diventare o rimanere grasso.

Nella sua vita, ha mai avuto lunghi periodi (almeno un mese) in cui:

- 31 ... temeva di diventare grasso anche quando il suo peso era normale o inferiore alla norma? **SI NO**
- 32 ... si sentiva a disagio o colpevole dopo aver mangiato anche piccole quantità di cibi come cioccolato, dolci, pasta, fritti, perché temeva di aumentare di peso? **SI NO**
- 33 ... comprava vestiti di una taglia più piccola come incentivo per perdere peso? **SI NO**
- 34 ... rifiutava di smettere di fumare per paura di aumentare di peso? **SI NO**
 Non ho mai fumato.
- 35 ... rifiutava di assumere farmaci che le erano stati prescritti per timore di aumentare di peso? **SI NO**
 Non mi sono mai stati prescritti farmaci.
- 36 ... considerava essenziale usare cosmetici, sottoporsi a massaggi, fare saune, per ridurre la cellulite? **SI NO**
- 37 ... considerava essenziale avere una funzione intestinale regolare per evitare di ingrassare o per mantenere l'addome piatto? **SI NO**

Le domande che seguono si riferiscono ad alcune situazioni sociali.

Nella sua vita, ha mai avuto lunghi periodi (almeno un mese) in cui si sentiva molto a disagio o evitava di:

- 38 ... andare a cena fuori, per il suo aspetto o per quanto avrebbe mangiato? **SI NO**
- 39 ... mangiare, se era fuori a cena, la stessa quantità di cibo che avrebbe mangiato a casa da solo? **SI NO**
- 40 ... andare a comprare dei vestiti perché si sentiva troppo grasso e non voleva ammettere la sua taglia? **SI NO**
- 41 ... usare spogliatoi, docce pubbliche, ecc..., perché si sentiva troppo grasso? **SI NO**
- 42 ... indossare vestiti attillati, perché non era soddisfatto del suo corpo? **SI NO**

- 43 ... andare in spiaggia o in piscina, perché si sentiva troppo grasso per indossare un costume? SI NO
- 44 ... avere rapporti sessuali, perché si sentiva troppo grasso?
 Non ho mai avuto rapporti sessuali. SI NO
- 45 ... sottoporsi ad una visita medica, perché si sentiva troppo grasso? SI NO

Le domande che seguono si riferiscono a sensazioni corporee che può aver provato dopo aver mangiato.

Nella sua vita, ha mai avuto lunghi periodi (almeno un mese) in cui:

- 46 ... sentiva un senso insopportabile di gonfiore allo stomaco dopo aver mangiato? SI NO
- 47 ... mangiava poco o in modo particolare a causa di tale sensazione?
 Non ho mai provato un senso di gonfiore allo stomaco SI NO
- 48 ... usava regolarmente farmaci per aver sollievo da tale sensazione?
 Non ho mai provato un senso di gonfiore allo stomaco SI NO

Le domande che seguono si riferiscono a cose che può aver fatto per controllare il peso.

Nella sua vita, ha mai avuto lunghi periodi (almeno un mese) in cui:

- 49 ... controllava il suo peso più di una volta al giorno, o si sentiva ansioso se non aveva a disposizione una bilancia? SI NO
- 50 ... controllava il suo peso quasi ogni volta che mangiava? SI NO
- 51 ... controllava ogni giorno allo specchio se aveva accumuli di grasso? SI NO
- 52 ... controllava regolarmente con un metro le dimensioni del suo corpo? SI NO
- 53 ... controllava le dimensioni del suo corpo e il suo peso da quanto i vestiti le stavano attillati? SI NO
- 54 ... evitava di pesarsi? SI NO
- 55 ... evitava di guardare la sua immagine allo specchio o nelle vetrine? SI NO
- 56 ... calcolava meticolosamente le calorie di tutto quello che mangiava? SI NO
- 57 ... pianificava attentamente la sua giornata in base a quello che avrebbe mangiato? SI NO
- 58 ... cercava costantemente di perdere peso? SI NO
- 59 ... digiunava regolarmente un giorno intero o più, se pensava di aver mangiato troppo il giorno prima? SI NO

- 60 ... aveva abitudini alimentari che i suoi familiari e amici consideravano strane, ad esempio per il numero dei pasti, il tipo di cibo scelto o il modo di mangiare ? **SI NO**
- 61 ... aveva abitudini alimentari rigide e stereotipate, che non cambiava mai neppure in occasioni particolari (feste, ricorrenze, ecc...), come ad esempio mangiare lo stesso tipo di cibo, nella stessa quantità, e alla stessa ora? **SI NO**
- 62 ... seguiva una dieta così strettamente che era diventata il suo obiettivo principale? **SI NO**
- 63 ... evitava di mangiare certi tipi di cibo, come la frittura, l'olio, il burro, la pasta, il pane o dolci? **SI NO**
- 64 ... preferiva cibi a basso contenuto calorico e dolcificanti, pasti liquidi come lo "Slim-Fast", cibi ricchi di fibre, crusca? **SI NO**
- 65 ... seguiva delle diete particolari come quella vegetariana o macrobiotica o biologica? **SI NO**
- 66 ... passava molto tempo a cucinare, a collezionare ricette, a leggere riviste o libri di cucina? **SI NO**
- 67 ... mangiava o beveva qualcosa poco prima di andare ad un ristorante o ad una festa, per ridurre l'appetito e controllare l'apporto calorico? **SI NO**
- 68 ... rifiutava porzioni abbondanti o seconde porzioni anche se ne avrebbe avuto voglia? **SI NO**
- 69 ... sentiva il bisogno di masticare o succhiare continuamente qualcosa (ad es. chewin-gum o caramelle)? **SI NO**
- 70 ... giocava con il cibo nel piatto, mangiando più lentamente degli altri, così da non far capire che non stava mangiando molto? **SI NO**
- 71 ... masticava il cibo molte volte per mangiare di meno? **SI NO**
- 72 ... lasciava gran parte del cibo nel piatto? **SI NO**
- 73 ... usava prodotti come ad esempio le fibre per ridurre l'assorbimento calorico? **SI NO**
- 74 ... assumeva molti preparati di erboristeria, come la crusca, per ridurre l'appetito e perdere peso **SI NO**
- 75 ... assumeva farmaci come gli ormoni tiroidei per prevenire l'aumento di peso? **SI NO**
- 76 ... assumeva amfetamine per ridurre l'appetito e perdere peso? **SI NO**
- 77 ... masticava e poi sputava il cibo per non inghiottirlo? **SI NO**

Le domande che seguono si riferiscono alla sua attività fisica.

Nella sua vita, ha mai avuto lunghi periodi (almeno un mese) in cui:

- | | | | |
|----|---|----|----|
| 78 | ... praticava attività fisica in modo eccessivo per mantenere o perdere peso? | SI | NO |
| 79 | ... usava le scale, camminava o andava in bicicletta per consumare energia? | SI | NO |
| 80 | ... stava in piedi piuttosto che seduto persino durante attività sedentarie (ad esempio, lo studio)? | SI | NO |
| 81 | ... aumentava la sua attività fisica dopo aver mangiato molto per controllare il peso? | SI | NO |
| 82 | ... faceva jogging, o andava in piscina, o in palestra abitualmente per prevenire l'aumento di peso? | SI | NO |
| 83 | ... dormiva il meno possibile per bruciare più calorie? | SI | NO |
| 84 | ... praticava attività che richiedono un peso costante o basso (ad esempio danza, sfilate di moda, lotta, body building)? | SI | NO |

Per controllare il peso, ha mai usato, (anche in una sola occasione):

- | | | | |
|----|---------------------------|----|----|
| 85 | ...il vomito autoindotto? | SI | NO |
| 86 | ... lassativi? | SI | NO |
| 87 | ... diuretici? | SI | NO |

Le domande che seguono si riferiscono alle sue abitudini alimentari e alla capacità di controllare l'assunzione di cibo.

Nella sua vita, ha mai avuto lunghi periodi (almeno un mese) in cui mangiava:

- | | | | |
|----|--|----|----|
| 88 | ... una quantità di cibo, in breve tempo (ad es. due ore), molto maggiore di quella che la maggior parte delle persone mangerebbe nello stesso arco di tempo e nelle stesse circostanze? | SI | NO |
| 89 | ... continuamente nell'arco della giornata, tanto da ingerire una quantità di cibo decisamente maggiore di quella che le persone generalmente mangiano? | SI | NO |
| 90 | ... con una sensazione di perdita di controllo? | SI | NO |
| 91 | ... molto più rapidamente del normale? | SI | NO |
| 92 | ... fino a sentirsi sgradevolmente pieno? | SI | NO |
| 93 | ... grandi quantità di cibo anche senza sentire fame? | SI | NO |

- 94 ... da solo, perché imbarazzato da quanto stava mangiando? SI NO
- 95 ... e si sentiva poi disgustato da sé stesso, depresso, o molto in colpa, subito dopo aver mangiato troppo? SI NO

Nella sua vita, ha mai avuto un lungo periodo (almeno un mese) in cui:

- 96 ... accumulava o nascondeva il cibo? SI NO
- 97 ... aveva difficoltà a stare a dieta? SI NO
- 98 ... spendeva una gran parte dei suoi soldi per comprare del cibo o per andare al ristorante? SI NO
- 99 ... aveva molti problemi a mantenere un peso costante, così che il suo peso oscillava su e giù come uno jo-jo? SI NO
- 100 ... aveva un continuo senso di fame? SI NO
- 101 ... sentiva il bisogno di mangiare qualcosa anche se aveva appena mangiato? SI NO
- 102 ... sentiva che non poteva andare a dormire senza aver prima mangiato qualcosa? SI NO
- 103 ... doveva alzarsi nel mezzo della notte per mangiare? SI NO
- 104 ... trovava difficile rifiutare cibi o bevande che le venissero offerti? SI NO
- 105 ... non riusciva a smettere di mangiare fino a che non aveva finito l'intera confezione di caramelle o di cioccolata? SI NO
- 106 ... mangiava velocemente e lo inghiottiva il cibo quasi senza masticarlo? SI NO

Le domande che seguono si riferiscono alla sua capacità di resistere agli impulsi.

Nella sua vita, ha mai avuto lunghi periodi (almeno un mese) in cui ha:

- 107 ... usato quantità eccessive di tabacco, caffeina, alcolici? SI NO
- 108 ... usato qualcuna delle seguenti sostanze: eroina, cocaina, marijuana, ecstasy? SI NO
- 109 ... rubato qualcosa di cui non aveva bisogno? SI NO
- 110 ... ferito volontariamente se stesso (ad esempio tagliandosi, graffiandosi, pungendosi o bruciandosi)? SI NO

Le domande che seguono si riferiscono a come lei vede se stesso o a come la vedono gli altri.

Lei si ritiene, oppure gli altri la ritengono:

- 111 ... una persona impulsiva, che agisce quasi senza pensare? SI NO

- 112 ... intollerante nei confronti degli altri? SI NO
- 113 ... un perfezionista? SI NO
- 114 ... una persona fin troppo coscienziosa? SI NO
- 115 ... una persona molto competitiva, che si impone alti traguardi? SI NO
- 116 ... una persona che cerca di adattarsi ai desideri e alle aspettative degli altri (insegnanti, amici, genitori) per essere accettato? SI NO
- 117 ... una persona che tollera abusi verbali o fisici, o che fa sacrifici per il timore di essere abbandonata? SI NO
- 118 ...una persona che dice bugie abitualmente? SI NO
- 119 ...una persona che vede le cose “o bianche o nere”, o ha un modo di pensare del tipo “tutto o nulla”? SI NO
- 120 ... una persona che ha sensazioni di inadeguatezza nelle relazioni sociali? SI NO
- 121 ... una persona che deve sentirsi sessualmente attraente per affermare il proprio valore? SI NO

Le domande che seguono si riferiscono a segni fisici che può aver avuto.

Nella sua vita, ha mai avuto lunghi periodi di tempo (almeno tre mesi) in cui:

- 122 ... aveva perso l'interesse sessuale? SI NO
 Non ho mai avuto rapporti sessuali
- 123 ... era particolarmente sensibile al freddo? SI NO
- 124 non aveva il ciclo mestruale (almeno due cicli consecutivi) e non era in gravidanza, né in menopausa, né assumeva farmaci? SI NO
 Sono un uomo.
 Non ho mai avuto il ciclo mestruale
- 125 ... aveva una crescita anomala di peluria fine e sottile su tutto il corpo? SI NO
- 126 ... la sua pelle aveva assunto una colorazione giallognola? SI NO

Nella sua vita, ha mai avuto un lungo periodo in cui:

- 127 ... le sue abitudini alimentari interferivano con le sue attività quotidiane? SI NO
- 128 ... era incapace di smettere di pensare al cibo o a come fare una abbuffata? SI NO

- 129 ... non riusciva a concentrarsi nello studio o nel lavoro perché sentiva il bisogno di mangiare qualcosa? **SI NO**
- 130 ... passava ore ed ore a pensare al suo peso o al suo aspetto fisico al punto che questi pensieri dominavano la sua vita? **SI NO**
- 131 ... il suo rapporto con il cibo era tutto ciò a cui riusciva a pensare, tanto da impedirle di concentrarsi su altre cose? **SI NO**

Nella sua vita, ha mai avuto un lungo periodo in cui:

- 132 ... le altre persone le dicevano che era troppo magro e lei rifiutava di accettare il loro giudizio? **SI NO**
- 133 ... pensava ancora di essere troppo grasso, anche se era di peso normale o sottopeso? **SI NO**

In quel periodo:

Il suo peso era _____ Kg

La sua altezza era _____ cm

La sua età era _____ anni

- 134 Pensava che il suo peso fosse adeguato alla sua altezza **SI NO**

* Se la risposta alla domanda 134 è NO: pensava che il suo peso fosse:

A) Troppo elevato _____

B) Troppo basso _____

*Solo per l'inserimento dati