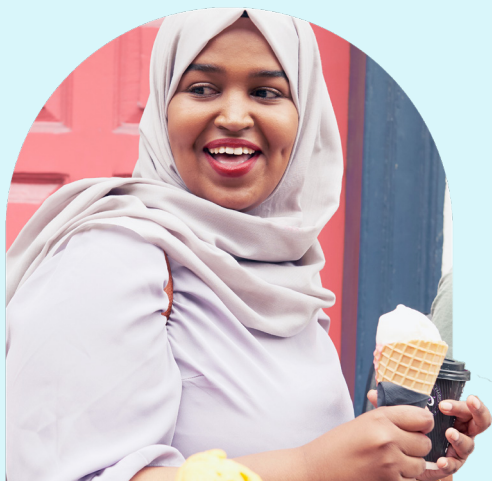


هل تتمتع بعلاقة صحية بالطعام؟



حدد العبارات التي تحدد سلوكك على أفضل وجه.

| علامات العلاقة غير الصحية بالطعام | علامات العلاقة الصحية بالطعام |
|--|--|
| في الغالب: | في العادة: |
| <input type="checkbox"/> أشعر بالذنب أو الخجل عند الأكل | <input type="checkbox"/> أرى الطعام كطريقة للتغذية والاعتناء بصحتي وسعادتي ورفاهيتي |
| <input type="checkbox"/> أصف الأطعمة بأنها "نافعة" أو "ضارة" | <input type="checkbox"/> أكل عندما أجوع وأتوقف عندما أشبع |
| <input type="checkbox"/> أقضي الكثير من الأوقات دون أكل، أو أفرض قيودًا على ما أكله، أو أتبع نظامًا غذائيًا كثيرًا أو أناول أطعمة مخترعة | <input type="checkbox"/> أكل بشكل منتظم ولدي نظام معتاد، مثل الإفطار والغداء والعشاء |
| <input type="checkbox"/> أكل عندما أكون تحت وطأة الضغط النفسي أو الاكتئاب أو الغضب أو الملل | <input type="checkbox"/> أرى أن كل الطعام يوفر بعض القيمة |
| <input type="checkbox"/> أستخدم الطعام كمكافأة أو أخصص "أيامًا مفتوحة" | <input type="checkbox"/> أكل أطعمة مختلفة من كل مجموعات الطعام |
| <input type="checkbox"/> أعتمد بشدة على تتبع السعرات الحرارية أو أحاول ممارسة التمارين للتخلص من السعرات الحرارية التي أكلتها | <input type="checkbox"/> أستمتع بالأكل |
| <input type="checkbox"/> أشعر بالعجز عن السيطرة عن تناول الطعام | <input type="checkbox"/> أشعر بالارتياح عند الأكل مع الآخرين ووحدي |
| <input type="checkbox"/> أنتقد نفسي بسبب اختيارات الطعام أو الأكل كثيرًا جدًا | <input type="checkbox"/> أرضى عن نفسي |

العبارات على اليسار علامات على علاقة صحية بالطعام. إذا اخترت المزيد من العبارات على اليمين فحينئذٍ قد تستفيد من استشارة اختصاصي صحة نفسية. فيمكنه مساعدتك على اكتساب علاقة أكثر صحةً وتعاطفًا مع الطعام ونفسك.

المصادر

2024. EatWell. UCLA. [Building a healthy relationship with food](#).

NHS. [Relationship with food](#).

UCI Counseling Center. [How to improve relationship with food](#).

2023. The University of Newcastle. [What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one](#).

Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. هذا البرنامج ليس بديلًا عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. استشر طبيبك بشأن احتياجات الرعاية الصحية المحددة أو العلاج أو الدواء. نظرًا لاحتمال حدوث تضارب في المصالح، لن تُقدم الاستشارات القانونية فيما يخص المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو مقدم خطة الرعاية الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع البلدان أو لجميع أحجام المجموعات، وهما عُرضة للتغيير. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

© 2024 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF15047674 333073-112024 OHC