

5. teszt

Bulimia Kognitív Disztorziós Skála (Bulimia Cognitive Distortions Scale, BCDS)

Karikázza be a megfelelő számot minden állítás után a következőknek megfelelően:

- 1 - nagyon nem értek vele egyet 2 - nem értek vele egyet 3 - közömbös
4 - egyetértek vele 5 - nagyon egyetértek vele

- | | |
|--|-----------|
| 1. Ha a hajam nem tökéletes, szörnyen nézek ki. | 1 2 3 4 5 |
| 2. Bármit csinálok, képtelen vagyok betartani a normális étrendet. | 1 2 3 4 5 |
| 3. Ha az arcom nincs jól kikészítve, az mindenkinek feltűnik. | 1 2 3 4 5 |
| 4. Mások naponta háromszor étkeznek, de én nem. | 1 2 3 4 5 |
| 5. Nem állhatom, ha mások a külsőmre negatív megjegyzéseket tesznek. | 1 2 3 4 5 |
| 6. Ha fél kilogrammot hízom, azt már kudarcnak érzem. | 1 2 3 4 5 |
| 7. Ha ettem valamit, meg kell szabadulnom tőle. | 1 2 3 4 5 |
| 8. Ha puffadtnak érzem magam, hányanom kell. | 1 2 3 4 5 |
| 9. Ha magányos vagyok, ennem kell. | 1 2 3 4 5 |
| 10. Ha hízom, bizonyára elvesztem az önkontrollomat. | 1 2 3 4 5 |
| 11. Ha dühös vagyok, falási kényszert érzek. | 1 2 3 4 5 |
| 12. Személyes értékem testsúlyommal kapcsolatos. | 1 2 3 4 5 |
| 13. Ha valaki nem tesz elismerő megjegyzést külsőmre, ez azt jelenti,
hogy negatív érzései vannak a külsőmmel kapcsolatban. | 1 2 3 4 5 |
| 14. Ha lehangolt vagyok, falási kényszert érzek. | 1 2 3 4 5 |
| 15. A falás és a hashajtás uralkodik rajtam, nem pedig én rajtuk. | 1 2 3 4 5 |
| 16. Az étel az egyetlen kellemes dolog a számomra. | 1 2 3 4 5 |
| 17. Nem tudok normálisan enni, bárhogyan is próbálok. | 1 2 3 4 5 |
| 18. Azok az emberek, akik nem tudják a diétát betartani, reménytelen esetek. | 1 2 3 4 5 |
| 19. Ha túl sokat eszem, bűnösnek érzem magam. | 1 2 3 4 5 |
| 20. Ha a ruhám nem áll tökéletesen, ez mindenkinek feltűnik. | 1 2 3 4 5 |
| 21. Ha túl sokat eszem, nagyon nagy ügyet csinálok belőle. | 1 2 3 4 5 |
| 22. Nem tudok uralkodni magamon, ha eszem. | 1 2 3 4 5 |
| 23. Ha csalódás, kudarc ér, ennem kell. | 1 2 3 4 5 |
| 24. A falások utáni hányás jó módja annak, hogy a kecske is jóllakjon,
és a káposzta is megmaradjon. | 1 2 3 4 5 |
| 25. Ha nem vagyok sovány, ez azt jelenti, hogy kövér vagyok. | 1 2 3 4 5 |