

Raport de consiliere psihologică FEED

Examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Alius Anonimus, masculin, 28 ani, operator prompter**

Data evaluării **22.08.2025**



Cuprins

1. Descriere inventar
2. Profil sintetic
3. Sugestii de consiliere
4. Analiză pe factori
5. Indicatori statistici
6. Concluzii finale

1. Descriere inventar

Chestionarul FEED - **F**unctional **E**ating and **E**ating Disorders (Constantin et al. 2025) este un instrument standardizat, elaborat pentru evaluarea **comportamentului alimentar funcțional** și pentru identificarea indicatorilor unor **tulburări de hrănire și alimentație** ("Feeding and Eating Disorders" - DSM-5, APA, 2013). Scopul său este dublu: pe de o parte, permite identificarea **stilurilor alimentare obișnuite**, tipice pentru consumul de alimente cotidian, pe de altă parte, facilitează recunoașterea precoce a trăsăturilor clinice specifice **tulburărilor de hrănire și alimentație**, permițând realizarea unui profil psihologic integrat al comportamentului alimentar, cu utilitate directă în consilierea psihologică, intervenția nutrițională și formularea strategiilor terapeutice individualizate.

Din perspectiva operaționalizărilor **FEED**, **stilurile alimentare** sunt conceptualizate ca forme funcționale de raportare la hrană și comportamentul alimentar, influențate de factori cognitivi, emoționali și comportamentali. În același timp, **tulburările de hrănire și alimentație** sunt definite în acord cu clasificările **DSM-5** și **ICD-11**, iar itemii selectați reflectă fidel manifestările psihocomportamentale ale acestor tulburări, așa cum sunt ele descrise în cele două sisteme de clasificare. Distincția dintre cele 6 forme ale **stilului alimentar funcțional** și cele 6 tipuri de **tulburări de hrănire și alimentație**, asigură o evaluare distinctă și nuanțată a fiecărui profil individual.

Chestionarul FEED (Functional Eating and Eating Disorders) este format din 72 de afirmații despre sine, despre obiceiurile alimentare și despre emoțiile sau gândurile asociate cu mâncarea, afirmații formulate la persoana I - a și evaluate pe o scală Likert cu 5 trepte. Cele 72 de aserțiuni ale Chestionarului FEED stau la baza evaluării a 12 dimensiuni distincte, grupate în două secțiuni:

STILURI ALIMENTARE: planificat, hedonist, emoțional, impulsiv, pofticios, mindful/conștient

TULBURĂRI DE HRĂNIRE ȘI ALIMENTAȚIE: anorexia nervoasă (AN), bulimia nervoasă (BN), binge eating disorder (BED), restrictive food intake disorder (ARFID), orthorexia nervoasă (ON), sindromul alimentației nocturne (NES)

Dimensiunile incluse în secțiunea de **stiluri alimentare** reflectă tiparele cognitive și comportamentale prin care indivizii își reglează alimentația. Stilul *planificat* reflectă o atitudine conștientă și autodirecționată față de alimentație, în timp ce stilul *hedonist* se referă la rolul plăcerii în alegerile alimentare. Stilul *emoțional* reflectă utilizarea mâncării pentru reglarea emoțiilor negative, iar stilul *impulsiv* este caracterizat de lipsa deliberării în deciziile alimentare. Stilul *pofticios* este sensibil la stimuli externi apetisanți (vizuali, olfactivi, sociali), iar stilul *conștient* (mindful eating) evidențiază o relație atentă și autoreglatoare cu alimentația.

Dimensiunile clinice vizează 6 dintre **tulburările de alimentație** care sunt clasificate în **DSM-5** și **ICD-11**, fiecare cu trăsături definitorii: controlul alimentar rigid (AN - *anorexia nervoasă*), alternanța compulsivă și compensatorie în alimentație (BN - *bulimia nervoasă*), episoadele de pierdere a controlului alimentar (BED - *binge eating disorder*), evitarea senzorială și restricții rigide în alimentație (ARFID - *restrictive food intake disorder*), obsesia pentru alimentația „curată” (ON - *orthorexia nervoasă*) și consumul alimentar nocturn dereglat (NES - *sindromul alimentației nocturne*).

Chestionarul FEED poate fi utilizat cu succes atât în diferite contexte de evaluare psihologică individuală - *screening în cabinete medicale și psihologice, psihoterapie, intervenții nutriționale, consiliere individuală* - cât și în cercetarea psihologică sau medicală sau în intervenții centrate pe prevenție. În screening-ul și consilierea psihologică, FEED facilitează formularea de ipoteze clinice, oferă suport pentru obiectivele de intervenție și permite monitorizarea progresului clientului. De asemenea, instrumentul poate fi utilizat în consilierea educațională sau prevenție, mai ales în relația cu adolescenții și tinerii, la care stilurile alimentare emergente pot semnală riscuri viitoare.

Utilitatea **Chestionarul FEED** rezidă și din capacitatea sa de a îmbina o perspectivă dimensională asupra *stilurilor alimentare normale* cu o perspectivă categorială asupra tulburărilor clinice alimentare. Valoarea sa rezultă și din capacitatea de a identifica *pattern-uri* comportamentale aparent inofensive care pot evolua ca indicatori relevanți pentru un posibil risc psihologic și nutrițional. Astfel, Chestionarul FEED nu este doar *un instrument de evaluare, ci o resursă strategică pentru intervenție timpurie, prevenție și optimizarea relației individului cu alimentația*.

Timpul mediu de completare a chestionarului online: *15 minute*.

Vârsta minimă de la care se poate realiza evaluarea: *14 ani*.

2. Profil sintetic

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stil alimentar PLANIFICAT

Are un grad ridicat de control și conștiinciozitate în planificarea alimentației, orientându-se constant spre echilibru nutrițional și reducerea aportului caloric. Se raportează la hrană într-un mod rațional, calculat, evitând alimentele percepute ca riscante pentru greutate sau sănătate.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stil alimentar HEDONIST

Prioritizează gustul, plăcerea de a mânca și satisfacția senzorială în fața considerațiilor legate de sănătate sau echilibru nutrițional. Se lasă ghidat de pofte și stimulii din mediu, fără a-și impune restricții sau limite în fața tentațiilor culinare.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stil alimentar EMOȚIONAL

Folosește mâncarea ca strategie principală de reglare emoțională, în special în fața stresului sau a tristeții. Tinde să mănânce excesiv în contexte emoționale negative, ceea ce transformă alimentația într-o formă de alinare temporară, dar nu de soluționare durabilă.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stil alimentar IMPULSIV

Reacționează impulsiv la alimentele atractive, mâncând adesea fără să îi fie foame și fără conștientizarea actului sau cantității de alimente consumate. Alegerile alimentare sunt spontane, lipsite de planificare, iar controlul asupra cantității consumate este slab.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stil alimentar POFTICOS

Reacționează intens la stimuli externi precum mirosuri, imagini sau comportamentul alimentar al altora, ceea ce generează frecvent poftă și dorință de a mânca. Tentațiile alimentare din jur influențează deciziile și conduc adesea la consum spontan, fără foame reală.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stil alimentar CONȘTIENT

Acordă o atenție deosebită experienței alimentare, savurând fiecare înghițitură și fiind atent la semnalele corporale de foame și sațietate. Mănâncă încet, focalizat pe ceea ce face și tratează actul alimentar cu prezență sau deplină, evitând distragerea atenției și consumul automatizat.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Anorexia nervoasă - AN

Trăiește cu o anxietate puternică față de creșterea în greutate și se simte vinovat(ă) pentru orice abatere de la controlul alimentar strict. Își evaluează valoarea personală prin capacitatea sa de a se abține de a mânca și evită activ mesele sau alimentele percepute ca periculoase pentru siluetă. Se cântărește frecvent iar variațiile minime pot genera anxietate intensă sau nevoia de restricție imediată.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bulimia nervoasă - BN

Are episoade frecvente de mâncat compulsiv urmate de comportamente compensatorii extreme, precum vărsături, exerciții excesive sau folosirea laxativelor. Stima de sine este profund influențată de succesul sau eșecul controlului alimentar, iar alternanța între restricție și pierderea controlului creează distress emoțional intens.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alimentație compulsivă - BED

Are episoade frecvente de mâncat compulsiv, în care consumă cantități mari de alimente într-un timp scurt, însoțite de o pierdere a controlului asupra comportamentului alimentar. Trăiește emoții de vinovăție intensă și rușine după aceste episoade, mai ales când mănâncă pe ascuns din teamă de a nu fi judecat(ă).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alimentație restrictivă - ARFID

Are o listă foarte restrânsă de alimente acceptate și evită consumul altor alimente din cauza gustului, texturii sau unor experiențe anterioare negative, trăind o aversiune intensă în fața acestora. Simte anxietate în fața alimentelor noi și preferă să nu mănânce deloc decât să încerce ceva perceput ca inacceptabil.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Orthorexia nervoasă - ON

Are o relație rigidă și anxioasă cu alimentația, centrată pe ideea de „puritate nutrițională” și pe evitarea strictă a alimentelor percepute ca nesănătoase. Investește mult timp în planificarea, verificarea și controlul compoziției nutriționale și se simte vinovat(ă) după orice abatere de la regulile autoimpuse, evitând contextele sociale în care nu poate controla calitatea hranei.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alimentație nocturnă - NES

Are o tendință accentuată de a mânca seara târziu sau în timpul nopții, chiar și în lipsa foamei fiziologice. Are dificultăți în a adormi sau a rămâne liniștit(ă) fără a consuma alimente și preferă produse bogate în calorii, ceea ce afectează calitatea somnului și echilibrul alimentar.

3. Sugestii de consiliere

În urma completării chestionarului FEED , prin raportarea la dominantele identificate, pot fi formulate mai multe sugestii sintetizate mai jos.

Tendința de a mânca impulsiv, fără conștientizare sau control, poate duce la dezechilibre alimentare și la o relație tensionată cu mâncarea. Poți începe prin a încetini ritmul meselor și a deveni mai atent la semnalele de foame și sațietate ale corpului tău. Ține un jurnal alimentar în care să notezi nu doar ce mănânci, ci și contextul emoțional și situațional – vei descoperi tipare. Înainte de a consuma ceva, întreabă-te dacă îți este cu adevărat foame sau e vorba doar de un impuls generat de poftă sau de stimulii din mediu. Creează rutine clare de alimentație, cu mese regulate, pentru a reduce riscul de a mânca „din mers” sau pe fond de stres. Evită să păstrezi la vedere sau la îndemână alimente care știi că îți declanșează reacții impulsive. Obișnuiește-te să mănânci în mod planificat și conștient (mindful eating): savurează, mestecă încet, elimină distragerile. Gândește-te la alimentație ca la un spațiu de echilibru, nu ca la o reacție automată la stimuli externi. (*Stil alimentar IMPULSIV*)

Tendința de a mânca seara târziu sau în timpul nopții indică un dezechilibru în ritmul circadian al alimentației și o posibilă utilizare a hranei ca mecanism de calmare emoțională. Poți începe prin a observa care sunt emoțiile, gândurile sau contextul care declanșează nevoia de a consuma alimente seara – este vorba de foame reală, oboseală, anxietate, plictiseală? Asigură-te că mesele din timpul zilei sunt echilibrate și conțin suficiente proteine și fibre pentru a preveni senzația de foame seara. Înlocuiește treptat rutina alimentară nocturnă cu activități liniștitoare care nu implică mâncatul: un duș cald, o carte, o rutină de relaxare, tehnici de respirație. Dacă te trezești noaptea pentru a mânca, lasă un pahar cu apă aproape și observă dacă setea este confundată cu foamea. Încearcă să nu te judeci – schimbarea acestui tipar presupune răbdare și înțelegere, nu autocritică. Dacă episoadele persistă sau afectează semnificativ somnul și starea de bine, sprijinul unui psihoterapeut sau medic nutriționist poate fi esențial. Somnul și hrana sunt resurse fundamentale, iar echilibrul lor este cheia stării de bine pe termen lung. (*Alimentație nocturnă - NES*)

4. Analiză pe factori

Stil alimentar PLANIFICAT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stil alimentar PLANIFICAT : Având un stil alimentar extrem de planificat și orientat spre control caloric, este important să îți acorzi permisiunea de a fi flexibil în anumite contexte alimentare. Deși această atitudine susține sănătatea și autoreglarea, excesul de rigiditate poate duce la stres, anxietate alimentară sau comportamente de evitare socială. Poți integra treptat o abordare mai intuitivă, în care să îți ascuți și nevoile emoționale și fiziologice, nu doar regulile autoimpuse. Permite-ți ocazional alegeri spontane sau mai puțin restrictive, fără teama pierderii controlului. Echilibrul alimentar nu presupune perfecțiune, ci constanță și adaptabilitate. Reinterpretează alegerile sănătoase ca pe un sprijin, nu ca pe o constrângere. Explorează și semnificația emoțională a controlului alimentar, pentru a înțelege dacă este legată de imagine de sine sau anxietăți mai profunde. Încearcă să delimitezi valorile personale de idealurile culturale despre greutate. Cultivă o relație pozitivă cu mâncarea, în care planificarea este ghid și nu sursă de presiune.

Stil alimentar HEDONIST

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stil alimentar HEDONIST: Orientarea ta accentuată spre plăcerea alimentară și consumul hedonic poate aduce bucurie, dar în timp poate crea dezechilibre nutriționale sau o relație problematică cu mâncarea. Bucură-te în continuare de experiențele culinare, dar încearcă să introduci conștientă în alegerile alimentare, fără a renunța complet la plăcere. Observă în ce momente mănânci mai mult din impuls și ce nevoi încearcă, de fapt, să acopere acele comportamente. Exersează o abordare mai echilibrată în care mâncarea oferă și plăcere, dar și susținere pentru sănătatea fizică. Creează contexte în care poți savura alimentele preferate în mod controlat, fără vinovăție, dar cu o porționare atentă. Încearcă să diversifici sursele de recompensă și confort, astfel încât mâncarea să nu fie singurul mod de a gestiona emoțiile sau plictiseala. Introdu mese care combină gustul plăcut cu valoarea nutritivă, explorând noi rețete sănătoase, dar apetisante. Îmbunătățește-ți relația cu mâncarea astfel încât să devină o formă de grijă, nu doar de răsfăț.

Stil alimentar EMOȚIONAL

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stil alimentar EMOȚIONAL: Atunci când mâncarea devine o strategie de calmare în fața emoțiilor negative, există riscul ca disconfortul emoțional să fie acoperit, nu rezolvat. Te poți ajuta dezvoltând conștientă asupra momentelor în care mănânci din motive emoționale, nu din foame reală. Ține un jurnal alimentar-emoțional, în care să notezi cum te simți înainte și după ce mănânci, pentru a înțelege tiparele. Învăță să recunoști emoțiile fără a le reprima sau a le acoperi cu alimente și explorează alternative de coping: respirație conștientă, mers, vorbit cu cineva apropiat, scris reflexiv. Caută surse non-alimentare de confort și învățare emoțională: exprimă-ți stările, caută susținere, oferă-ți permisiunea de a simți fără a acționa compulsiv. Când simți nevoia de a mânca în afara contextului fiziologic, oprește-te pentru un moment și întreabă-te „De ce anume am nevoie, de fapt?”. Creează un spațiu interior în care mâncarea rămâne plăcere și necesitate, dar nu soluție pentru fiecare problemă emoțională. Cu timpul, vei putea construi o relație mai sănătoasă cu propriile emoții și cu alimentele.

Stil alimentar IMPULSIV

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stil alimentar IMPULSIV: Tendința de a mânca impulsiv, fără conștientizare sau control, poate duce la dezechilibre alimentare și la o relație tensionată cu mâncarea. Poți începe prin a încetini ritmul meselor și a deveni mai atent la semnalele de foame și sațietate ale corpului tău. Ține un jurnal alimentar în care să notezi nu doar ce mănânci, ci și contextul emoțional și situațional – vei descoperi tipare. Înainte de a consuma ceva, întreabă-te dacă îți este cu adevărat foame sau e vorba doar de un impuls generat de poftă sau de stimulii din mediu. Creează rutine clare de alimentație, cu mese regulate, pentru a reduce riscul de a mânca „din mers” sau pe fond de stres. Evită să păstrezi la vedere sau la îndemână alimente care știi că îți declanșează reacții impulsive. Obișnuiește-te să mănânci în mod planificat și conștient (mindful eating): savurează, mestecă încet, elimină distragerile. Gândește-te la alimentație ca la un spațiu de echilibru, nu ca la o reacție automată la stimuli externi.

Stil alimentar POFTICOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stil alimentar POFTICOS: Reactivitatea crescută la stimuli alimentari poate transforma mediul zilnic într-un teren plin de tentații, ceea ce îți poate sabota intențiile alimentare sănătoase. Poți începe prin a identifica situațiile în care pofta apare frecvent și a observa dacă este însoțită de o foame reală sau doar de un impuls senzorial. Învăță să creezi un spațiu între stimul (miros, imagine, context) și reacția ta, luând câteva secunde pentru a decide conștient dacă vrei cu adevărat să mănânci. Fii atent la mesajele automate de tip „mi s-a făcut poftă” și exersează alternative, cum ar fi respirația conștientă, reorientarea atenției sau amânarea cu 10 minute. Poți pregăti un set de răspunsuri mentale pentru momentele când simți că tentațiile devin intense: „Asta e doar o poftă, nu e foame reală”. Redu expunerea la stimuli declanșatori, mai ales în perioade vulnerabile (oboseală, stres, plictiseală). Crește conștientă prin exerciții de mindful eating și observă diferența dintre nevoia reală și impulsul declanșat din exterior. Cu antrenament, pofta poate deveni o sugestie, nu un ordin.

Stil alimentar CONȘTIENT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stil alimentar CONȘTIENT: Faptul că îți acorzi timp să fii prezent în timpul meselor și mănânci conștient reprezintă un atu important pentru sănătatea ta fizică și emoțională. Continuă să cultivi această relație atentă cu hrana, fiind deschis și la momentele de bucurie alimentară, nu doar la cele de disciplină. Poți aprofunda practica mindful eating explorând varietăți noi de gusturi, texturi și ritmuri alimentare. Observă cum corpul tău reacționează la diferite alimente și notează schimbările subtile de dispoziție sau energie. Încurajează și pe alții să fie prezenți în timpul meselor, transformând masa într-un moment de conectare și reflecție. Exersează conștientă și în alte aspecte ale vieții – somn, mișcare, conversație – pentru a integra această capacitate într-un stil de viață holistic. În perioadele aglomerate, reamintește-ți valoarea de a fi prezent chiar și pentru 5 minute într-o masă. Mindfulness-ul alimentar nu este doar despre mâncare, ci despre felul în care te raportezi la corpul tău și la propriile nevoi.

Anorexia nervoasă (AN)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Anorexia nervoasă - AN: Frica intensă de îngrășare și vinovăția asociată meselor sugerează o relație profund conflictuală cu hrana și cu imaginea corporală. E important să știi că aceste gânduri, deși par logice sau justificate în mintea ta, pot menține o suferință psihologică semnificativă și pot duce la consecințe serioase asupra sănătății fizice. Îți recomand cu blândețe să discuți cu un psiholog sau un specialist în tulburări de alimentație pentru a explora mai profund ce stă la baza acestor convingeri și comportamente. Învăță să distingi între control și rigiditate patologică – nu ești valoros/valoroasă doar atunci când mănânci puțin sau când te abții. Încearcă, pas cu pas, să reduci frecvența auto-monitorizării greutății și să explorezi experiența alimentației fără judecată. Redefinește-ți relația cu propriul corp în termeni de funcționalitate și respect, nu doar de estetică și control. Ai dreptul la hrană, la sațietate, la bucuria unei mese împărtășite. Nu trebuie să treci prin asta singur(ă) – există sprijin validat științific și metode de recuperare care dau rezultate.

Bulimia nervoasă (BN)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bulimia nervoasă - BN: Prezența comportamentelor compensatorii și a alternanței între restricție severă și pierderea controlului reflectă o relație profund conflictuală cu alimentația și imaginea corporală. Aceste comportamente nu sunt expresia unei voințe slabe, ci semnul unei suferințe psihologice care poate fi înțeleasă și tratată. Îți recomand cu fermitate și compasiune să cauți sprijin psihoterapeutic specializat, preferabil într-un cadru multidisciplinar (psiholog, nutriționist, medic). Învăță să recunoști momentul în care gândurile de tipul „trebuie să compensez” apar și încearcă să le înlocuiești cu o atitudine mai blândă și realistă. Alimentația nu este o luptă care trebuie câștigată, iar corpul tău nu trebuie pedepsit pentru episoadele de vulnerabilitate. Concentrează-te pe semnalele reale ale corpului, nu pe idealuri rigide. Practică treptat acceptarea corporală și renunțarea la standardele autoimpuse care duc la epuizare. Nu ești singur(ă), iar vindecarea este posibilă – cu răbdare, încredere și sprijin adecvat.

Alimentație compulsivă (BED)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alimentație compulsivă - BED: Episoadele frecvente de mâncat compulsiv și vinovăția asociată indică o relație dificilă cu hrana, care adesea ascunde o suferință emoțională profundă. Este important să înțelegi că aceste comportamente nu reflectă o lipsă de voință, ci o modalitate de reglare emoțională care poate fi învățată și modificată. Te încurajez să identifici declanșatorii emoționali sau situaționali care preced aceste episoade: stres, singurătate, rușine, oboseală sau anxietate. Încearcă să înlocuiești automatismul mâncatului cu strategii alternative de coping: scrisul reflexiv, mersul pe jos, respirația conștientă sau apelarea la un prieten. Evită critica interioară și cultivă o atitudine blândă față de tine, tratând episoadele ca semnale de disconfort, nu ca eșecuri. Practică mindful eating pentru a-ți reconstrui relația cu hrana: mănâncă încet, observă gusturile și emoțiile din jurul mesei. Caută sprijin de specialitate – consilierea psihologică sau terapia cognitiv-comportamentală s-au dovedit eficiente în tratarea BED. Amintește-ți că procesul de echilibrare este treptat și că ai dreptul să îți recapeți controlul fără vinovăție.

Alimentație restrictivă (ARFID)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alimentație restrictivă - ARFID: Prezența evitării alimentare bazate pe factori senzoriali sau experiențiali indică un stil alimentar restrictiv care poate afecta sănătatea și calitatea vieții. Este important să explorezi cu blândețe originile acestor aversiuni: sunt legate de disconfort real, experiențe traumatice sau de hipersensibilitate senzorială? Încearcă să notezi ce alimente respingi și ce arome declanșează refuzul – miros, textură, temperatură, amintiri. În paralel, poți începe expunerea treptată, controlată, la alimente noi sau respinse, într-un cadru sigur și cu suport (nutriționist, psiholog). Nu este nevoie să forțezi consumul, ci doar să permiți apropierea, observarea, mirosirea sau interacțiunea progresivă cu alimentul. Reacțiile negative nu definesc întreaga relație cu hrana – uneori, corpul și mintea au nevoie de timp pentru a învăța că ceea ce este respins nu este neapărat periculos. Dacă evitarea alimentară afectează sănătatea sau relațiile sociale, e util să apelezi la un specialist în tulburări de alimentație sau la un psiholog cu formare în terapie cognitiv-comportamentală. Poți construi un nou mod de a te raporta la alimente, bazat pe încredere, explorare și acceptare graduală.

Orthorexia nervoasă (ON)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Orthorexia nervoasă - ON: Preocuparea excesivă față de alimentația „curată” sau „corectă” poate părea o formă de autodisciplină, dar în timp poate duce la izolare socială, anxietate alimentară și rigiditate psihologică. Îți recomand să reflectezi asupra motivelor profunde pentru care simți nevoia unui control atât de strict: este vorba despre sănătate reală sau despre nevoia de siguranță, perfecțiune sau validare? Încearcă să identifici gândurile automate care apar atunci când te abții de la anumite alimente și să observi dacă ele includ judecăți morale („am fost slab”, „am greșit”). Permite-ți să explorezi flexibilitatea: o abatere alimentară nu este o abatere de la propria valoare. Provoacă-te să participi treptat la contexte sociale care implică mâncare, fără a controla totul în prealabil – uneori, bucuria meselor vine și din imprevizibil. Începe să redefinesti alimentația sănătoasă ca fiind și echilibrată, nu doar purificată. Ai grijă ca hrana să nu devină singura zonă de control sau de identitate personală. Sprijinul unui psihoterapeut specializat în tulburări de alimentație poate fi valoros pentru a restabili o relație sănătoasă și relaxată cu mâncarea.

Alimentație nocturnă (NES)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alimentație nocturnă - NES: Tendința de a mânca seara târziu sau în timpul nopții indică un dezechilibru în ritmul circadian al alimentației și o posibilă utilizare a hranei ca mecanism de calmare emoțională. Poți începe prin a observa care sunt emoțiile, gândurile sau contextul care declanșează nevoia de a consuma alimente seara – este vorba de foame reală, oboseală, anxietate, plictiseală? Asigură-te că mesele din timpul zilei sunt echilibrate și conțin suficiente proteine și fibre pentru a preveni senzația de foame seara. Înlocuiește treptat rutina alimentară nocturnă cu activități liniștitoare care nu implică mâncatul: un duș cald, o carte, o rutină de relaxare, tehnici de respirație. Dacă te trezești noaptea pentru a mânca, lasă un pahar cu apă aproape și observă dacă setea este confundată cu foamea. Încearcă să nu te judeci – schimbarea acestui tipar presupune răbdare și înțelegere, nu autocritică. Dacă episoadele persistă sau afectează semnificativ somnul și starea de bine, sprijinul unui psihoterapeut sau medic nutriționist poate fi esențial. Somnul și hrana sunt resurse fundamentale, iar echilibrul lor este cheia stării de bine pe termen lung.

5. Indicatori statistici

Durată evaluare

00h 10min 05s

Răspunsuri pe itemi

1. b	2. d	3. b	4. b	5. c	6. a	7. d	8. c	9. d	10. e
11. c	12. a	13. d	14. c	15. b	16. d	17. d	18. c	19. e	20. d
21. b	22. e	23. d	24. b	25. a	26. d	27. c	28. b	29. d	30. b
31. b	32. d	33. d	34. e	35. b	36. b	37. c	38. d	39. b	40. b
41. c	42. e	43. c	44. d	45. e	46. a	47. a	48. d	49. c	50. d
51. a	52. a	53. b	54. a	55. a	56. d	57. b	58. a	59. b	60. e
61. b	62. c	63. a	64. e	65. b	66. d	67. b	68. b	69. c	70. a
71. a	72. b								

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: vineri, 22 august 2025

Psiholog/Consilier: