



## Situationer som triggar mitt ätstörningsbeteende

Till exempel att överäta, hoppa över att äta, kompensera då jag ätit (kräkas, laxera, överträna)

*Listan kan användas som hjälp att hitta svåra situationer som triggar mina ätstörningstankar, känslor och beteenden, för att lära känna egen sårbarhet mot vägen att må bättre.*

När jag blev ledsen vid tanken på något som hänt.

När jag bråkade med en vän

När jag var ute med vänner på restaurang eller dy.

När jag tänkte att andra inte tycker om mig

När jag blev ensam

När det kändes som att jag inte klarade av något jag försökte göra

När jag haft mått bra haft roligt.

När jag var trött.

När jag fick favoritgodis som gåva

När det var bråk hemma

När någon som stod mig nära hade det svårt

När jag inte kunde sova

När jag kände det som om jag svikit mig själv

När jag kände mig nöjd och avspänd

När jag övertygade mig själv om att jag kunde äta något speciellt

När jag kom ihåg hur skönt det kändes efteråt

När jag var i en situation där jag tidigare har hetsätit/kräkts

När jag började tro att äta inte längre var ett problem för mig

När jag blir rädd för att saker och ting inte kommer att bli bättre

När det kändes som om det inte finns annat att göra

När jag undrade över min självkontroll och det kändes som om jag måste sätta den på prov.

När jag kände mig illa till mods tillsammans med någon

När jag var på fest och andra människor runt omkring åt

När andra människor ingrep i mina planer.

När jag kände mig mycket pressad/stressad



När vänner ska komma och hälsa på och jag måste bjuda på nåt att äta

När jag kände mig tom invärtes.

När jag har fysiska smärtor

När något blir jobbigt i skolan

När någon tittar mycket på mig

När jag ätit/fikat

När jag ser andra äta

När någon annan tackar nej till mat och jag sagt ja

När jag inte känner att jag motsvarar andras förväntningar

När jag blir arg över/på något

När jag blir rädd för något

När jag blir ledsen över något som hänt

När jag känner mig illamående

När jag känner mig nöjd över något jag gjort

När jag känner mig uttråkad

När jag hittar något extra gott i kylan

När jag ätit godis/snacks

När någon kritiserar mig

När jag inte når toppresultat

När jag gjort något som inte kändes rätt

När det kändes som att allt går dåligt för mig

När jag såg någon smal

När jag speglade mig

När jag såg någon överviktig

När jag såg bilder på mat

När jag kände lukt av mat

När jag kände mig osäker på vad jag skulle göra.

Inför prov/svår uppgift i skolan

Någon "tvingar mig" att sitta med och äta/trugar godis

När jag känner mig utmattad



När jag känner mig i toppform  
När jag känner mig missnöjd med livet  
När jag kände mig svartsjuk eller avundsjuk på någon  
När någon inte ger mig uppmärksamhet  
När jag är rädd att bli lämnad  
När min mage kändes som om den var en stor knut  
När jag pratade med någon om mat  
När jag började känna mig "less på livet"  
När jag kände ett starkt sug  
När jag var bland många människor  
Fikat på stan med en kompis  
När jag kände mig pressad av min familj  
När det kändes som om ingen brydde sig om mig  
När jag kände mig nervös och spänd  
Vid stora högtider (jul, midsommar, påsk etc.)  
När det bjöds på tårta  
När jag inte kunde uttrycka mina känslor  
När jag kände skuld  
När jag kände mig ledsen och nere i största allmänhet  
När jag kände mig darrig och mådde illa  
När jag tänkte att allt blir bra till slut  
När jag hade ett problem och ville tänka klarare  
När jag ville prova min viljestyrka  
När jag ville straffa mig själv  
När jag ville straffa någon annan  
När jag var borta och de bjöd på något  
När jag kände att någon var sur på mig  
När jag såg bioreklam om godis/mat  
När jag tillät mig att smaka  
När jag tänkte på allt jag missat i livet  
När jag kände mig sjuk



- När jag såg eller hörde något, vad?
- När jag gick förbi en kiosk eller glassbar
- När jag måste fokusera och plugga
- När jag vill känna mig fin
- När jag vill känna att jag har kontroll
- När jag längtar efter något
- När jag njutit av något jag ätit
- När jag ville känna mig oberoende
- När det luktar mat
- När jag ätit någon speciell maträtt
- När jag inte haft koll på kalorier i något
- När jag vägt mig
- När jag provar kläder
- När jag klär på mig
- När någon annan säger att den känner sig tjock
- När jag ser bilder på kändisar och fotomodeller
- När jag läser recept
- När jag lagar mat
- När andra äter
- När jag ska träffa vänner
- När jag inte "tränat tillräckligt"
- När någon kommenterat mitt utseende
- När jag blir hindrad

Annat \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_