|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Appendix**  This questionnaire asks you about your eating habits during past year. Sometimes controlling intake of special foods is difficult for people. Some of these special foods are:   * Sweets such as chocolate, doughnuts, cookies, cake, candy and ice cream * Starchy foods like white bread, rolls, pasta and rice * Salty snacks such as chips, choob shoor and tordak * Fatty foods such as hamburgers, cheeseburgers, pizza and French fries * Sweet drinks such as cola   In the following questionnaire “special foods” are the listed foods or any other foods you have had a problem with in the past year | | | | | |
| 4 times or more a day | 2-3 times a week | 2–4 times a month | Once a month | Never | In the past 12 months |
|  |  |  |  |  | 1. I understood that when I start eating special foods, I end up eating much more than I intended |
|  |  |  |  |  | 1. I understood that I continue to eat some special foods, even if I am not hungry any more |
|  |  |  |  |  | 1. I continue to eat, until I get physically ill |
|  |  |  |  |  | 1. Not eating or eating less frequently of some foods makes me worried |
|  |  |  |  |  | 1. Most of the time overeating makes me tired and exhausted |
|  |  |  |  |  | I am eating some special foods all day long |
|  |  |  |  |  | 1. I understood that I change my way to purveyance special foods that I have no access to them nearby, for example although there are other food choices available at home, I drive to the store in order to buy some special foods |
|  |  |  |  |  | It happened that I eat special foods repeatedly or in large amounts and I start eating instead of working, spending time with family & friends or participating in some important or joyful activities. |
|  |  |  |  |  | 1. It happened to me that I ate some special foods repeatedly or in large amounts and I spend time dealing with negative feelings of overeating instead of working, spending time  with family & friends or participating in some important or joyful activities. |
|  |  |  |  |  | 1. It happened to me that I avoided from participating in professional or social events that special foods are accessible, because of being afraid of overeating |
|  |  |  |  |  | 1. It happened to me that I avoided from participating in professional or social events, because I could not eat special foods |
|  |  |  |  |  | 1. I experience withdrawal symptoms, such as anxiety, restlessness and other physical symptoms, when I reduce or stop eating special foods (please don’t consider the deprivation symptoms of quit the drinking of caffeinated drinks such as cola, coffee, tea or energizing drinks, etc.) |
|  |  |  |  |  | 1. I have consumed special foods, in order to prevent anxiousness, restlessness or other physical symptoms about to happen.(please don’t consider the deprivation symptoms of quit the drinking of caffeinated drinks such as cola, coffee, tea or energizing drinks, etc.) |
|  |  |  |  |  | 1. I understood that when I reduce or stop eating special foods, my eagerness or urge to eat them increased. |
|  |  |  |  |  | 1. My reaction to food and eating is seriously troubling me |
|  |  |  |  |  | 1. I experience notable problems in my ability to function effectively in daily routines, job/school, social activities, family activities and health issues because of eating and food. |
| Yes | | No | | | In the past 12 month |
|  | |  | | | 1. Food consumption has caused me considerable psychological problems such as depression, anxiety, self-hated or guilt |
|  | |  | | | 1. Food consumption has caused me considerable physical problems or has worsened my physical condition |
|  | |  | | | Although I faced physical or emotional problems, I continued to eat the same foods or the same amount of food |
|  | |  | | | Over time, I understood that I need to eat more and more in order to achieve the emotion which I want such as reduction in negative feelings or increas in joyfulness |
|  | |  | | | 1. \*I understood that eating the same amount of food, does not give me the joy or decrease my negative feelings as it used to |
|  | |  | | | 1. \*I want to stop or reduce eating special foods |
|  | |  | | | 1. I have tried to stop or reduce eating special foods |
|  | |  | | | 1. I have succeeded in stopping or reducing eating special foods |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. \*How many times you have tried to stop or reduce eating special foods overall? | 1 time | 2 times | 3 times | 4 times | 5 or more times |

\*Items which were removed to develop a better single factor model

این پرسشنامه در مورد عادت های غذایی شما در یک سال گذشته، سؤال می کند. گاهی، افراد در کنترل دریافت غذاهای به خصوصی مثل این غذاها، مشکل پیدا می کنند:

* شیرینیجات مثل بستنی، شکلات، پیراشکی، شیرینی خشک، کیک، آبنبات
* نشاسته ها مثل نان سفید، نان ساندویچی، پاستا و برنج
* تنقلات شور، مثل چیپس، چوب شور، تردک
* غذاهای چرب مثل استیک، همبرگر، چیزبرگر، پیتزا و سیب زمینی سرخ شده
* نوشیدنی های شیرین مثل نوشابه

لطفاً زمانی که در مورد "غذاهای به خصوص" سؤال می شود، به غذاهای مشابه غذاهای بالا یا هر غذای دیگری که در سال گذشته با آن مشکل داشتید، فکر کنید.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| در 12 ماه گذشته | هرگز | یکبار در ماه | 2-4 بار در ماه | 2-3 بار در هفته | 4 بار در روز یا بیشتر |
| 1. متوجه شده ام که وقتی شروع به خوردن غذاهای به خصوصی می کنم، در نهایت خیلی بیشتر از آنچه تصمیم گرفته بودم می خورم. |  |  |  |  |  |
| 1. متوجه شده ام که به مصرف غذاهای به خصوصی حتی اگر دیگر گرسنه نباشم ادامه می دهم. |  |  |  |  |  |
| 1. من به خوردن ادامه می دهم تا جایی که از نظر جسمی احساس ناخوشی کنم. |  |  |  |  |  |
| 1. نخوردن یا کاهش تعداد دفعات مصرف انواع به خصوصی از غذاها نگرانم می کند. |  |  |  |  |  |
| 1. به علت خوردن بیش از اندازه، زمان های زیادی احساس کسالت و خستگی می کنم. |  |  |  |  |  |
| 1. در طول روز مدام در حال خوردن یک سری غذاهای به خصوص هستم. |  |  |  |  |  |
| 1. متوجه شده ام که برای دستیابی به غذاهای به خصوصی که در دسترسم نیستند، مسیرم را تغییر می دهم تا آن ها را تهیه کنم؛ برای مثال با وجود در دسترس بودن انتخاب های غذاهایی دیگری در منزل، برای خریدن غذاهای به خصوصی تا فروشگاه رانندگی می کنم. |  |  |  |  |  |
| 1. پیش آمده است که غذاهای به خصوصی را به طور مکرر یا به مقدار زیاد مصرف کرده ام و و به جای کار کردن، گذراندن زمان با خانواده و دوستانم یا شرکت در سایر فعالیت های مهم یا لذتبخش، غذا می خورم. |  |  |  |  |  |
| 1. پیش آمده که غذاهای به خصوصی را به طور مکرر یا به مقدار زیاد مصرف کرده ام و به جای کار کردن، گذراندن زمان با خانواده و دوستانم یا شرکت در سایر فعالیت های مهم یا لذتبخش برای کنار آمدن با احساسات منفی ناشی از خوردن بیش از اندازه وقت صرف کرده ام. |  |  |  |  |  |
| 1. پیش آمده است که از ترس خوردن بیش از اندازه، از حضور در موقعیت های حرفه ای یا اجتماعی که در آن غذاهای به خصوصی در دسترس بودند، اجتناب کرده ام. |  |  |  |  |  |
| 1. پیش آمده است که از حضور در موقعیت های حرفه ای یا اجتماعی اجتناب کرده ام، چرا که نمی توانستم غذاهای به خصوصی را مصرف کنم. |  |  |  |  |  |
| 1. وقتی خوردن غذاهای به خصوصی را کاهش داده یا متوقف می کنم علایم ترک همانند آشفتگی، اضطراب یا سایر علایم جسمی را پیدا می کنم. (لطفاً علایم ترک ناشی از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین، نوشابه، قهوه، چای، نوشیدنی های انرژی زا و ... را درنظر نگیرید) |  |  |  |  |  |
| 1. برای جلوگیری از احساس اضطراب، آشفتگی یا سایر علایم جسمی در حال ظهور، غذاهای به خصوصی را مصرف کرده ام. (لطفاً علایم ترک ناشی از کاهش مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین، نوشابه، قهوه، چای، نوشیدنی های انرژی زا و ... را درنظر نگیرید) |  |  |  |  |  |
| 1. متوجه شده ام که وقتی خوردن غذاهای به خصوصی را کاهش داده یا متوقف کرده ام، تمایل یا اشتیاقم برای خوردن آن ها افزایش یافته است. |  |  |  |  |  |
| 1. واکنشی که در برابر غذا و خوردن نشان می دهم، شدیداً آزارم می دهد. |  |  |  |  |  |
| 1. به خاطر مسئلۀ غذا و خوردن، مشکلات قابل توجهی را در توانایی ام برای عملکرد مؤثر (امور روزمره، شغل/مدرسه، فعالیت های اجتماعی، فعالیت های خانوادگی، مشکلات مربوط به سلامتی) تجربه می کنم. |  |  |  |  |  |
| 1. مصرف غذا، مشکلات روانشناختی قابل توجهی مثل افسردگی، اضطراب، نفرت از خود یا احساس گناه برایم به وجود آورده است. | بله | | | خیر | |
|  | | |  | |
| 1. مصرف غذا، مشکلات جسمی قابل توجهی را برایم به وجود آورده یا مشکل جسمی ام را بدتر کرده است. |  | | |  | |
| 1. با وجودی که مشکلات جسمی و عاطفی داشتم، به خوردن همان غذاها یا همان مقدار غذا ادامه می دادم. |  | | |  | |
| 1. با گذشت زمان متوجه شدم که برای رسیدن به احساساتی که می خواهم مثل کاهش احساسات منفی و افزایش لذت، نیاز دارم که بیشتر و بیشتر غذا بخورم. |  | | |  | |
| 1. متوجه شدم که خوردن همان مقدار غذا، دیگر احساسات منفی من را کاهش نمی دهد یا احساس لذت قبلی را ندارد. |  | | |  | |
| 1. می خواهم خوردن انواع به خصوصی از غذاها را کاهش داده یا متوقف کنم. |  | | |  | |
| 1. تلاش کرده ام تا خوردن انواع به خصوصی از غذاها را کم یا متوقف کنم. |  | | |  | |
| 1. موفق شده ام که خوردن این نوع از غذاها را کم یا متوقف کنم. |  | | |  | |
| 1. روی هم رفته در سال گذشته چند بار تلاش کرده اید تا خوردن غذاهای به خصوصی را کم یا متوقف کنید؟ | 1 بار | 2 بار | 3 بار | 4 بار | 5 بار یا بیشتر |