

## Valgymo sutrikimų aprašas – 3 (EDI-3)

Brigita BAKS

VPSC Universitetinis valgymo sutrikimų centras, Vilnius, Lietuva

EDI-3 yra plačiai naudojamo EDI-2 klausimyno, matuojančio psichologinių asmens savybių ryši su valgymo sutrikimais, patobulinta versija. Remiantis EDI-3 rezultatais, galima pakankamai objektyviai nustatyti arba įtarti valgymo sutrikimą. Šis savistabos klausimynas gali būti naudingas norint įvertinti psichopatologijos sritis, atrinkti pacientų grupes arba įvertinti gydymo rezultatus.

Klausimyną sudaro 91 teiginys. Teiginiai suskirstyti į 12 pirminių skalių (pastarieji į dvi sritis), iš kurių susideda šešios pagrindinės dalys:

**Pirmoji.** Valgymo sutrikimų rizikos sritis susideda iš trijų pirminių skalių:

- Lieknumo siekimo (angl. *Drive For Thinness*, DT);
- Bulimijos (angl. *Bulimia*, B);
- Nepasitenkinimo savo kūnu (angl. *Body Dissatisfaction*, BD).

**Antroji** Psichologinė sritis apima:

- Žemos savivertės (angl. *Low Self-Esteem*, LSE,);
- Asmeninio susvetimėjimo (angl. *Personal Alienation*, PI);
- Tarpasmeninio nesaugumo (angl. *Interpersonal Insecurity*, II);
- Tarpasmeninio susvetimėjimo (angl. *Interpersonal Alienation*, IA);
- Introcepcijos trūkumų (angl. *Interoceptive Deficits*, ID);
- Emocinio nestabilumo/išsiderinimo (angl. *Emotional Dysregulation*, ED);
- Perfekcionizmo (angl. *Perfectionism*, P);
- Asketiškumo (angl. *Asceticism*, A);
- Subrendimo baimės (angl. *Maturity Fears*, MF) skales.

**Šeši pagrindiniai klausimyno kompleksai:**

- Valgymo sutrikimo rizikos kompleksas (angl. *Eating Disorder Risk Composite*, EDRC)
- Neefektyvumo kompleksas (angl. *Ineffectiveness Composite*, IC)
- Tarpasmeninių problemų kompleksas (angl. *Interpersonal Problems Composite*, IPC)
- Afektyviųjų problemų kompleksas (angl. *Affective Problems Composite*, APC)
- Perdėtos kontrolės kompleksas (angl. *Overcontrol Composite*, OC)
- Bendrojo psichologinio neprisitaikymo kompleksas (angl. *General Psychological Maladjustment Composite*, GPMC).

[EDI-3 taip pat įtrauktas Simptomų sąrašas (angl. *Symptom Checklist*, EDI-3 SC), pagal kurį galima nustatyti simptomų (pvz., persivalgymo, dirbtinai sukkelto vėmimo, intensyvaus sportavimo, laisvinamųjų vaistų, dietinių vaistų arba diuretikų vartojimo) dažnį. Ši informacija naudinga tikrinant tiriamojo diagnostikos kriterijus.

EDI-3 klausimyne taip pat yra Nukreipimo forma (angl. *Referral Form* EDI-3 RF) – sutrumpinta EDI-3 versija, kurią galima taikyti neklinikinėje aplinkoje, norint atpažinti asmenis, priklausančius valgymo sutrikimų rizikos grupei ir siūsti juos konsultuoti specialistui.

Tikrinant EDI-3 klausimyno tinkamumą, buvo tiriamos nemažos suaugusiųjų ir paauglių, turinčių valgymo sutrikimų, grupės JAV, Australijoje, Kanadoje, Italijoje, Olandijoje, Švedijoje. Buvo renkami sergančiųjų nervine anoreksija duomenys (ribojančio ir šalinančio tipo), nervine bulimija arba neapibrėžtu valgymo sutrikimu (gydomų ambulatoriškai bei gydomų stacionare).

Valgymo sutrikimų rizikos konstrukto patikimumas – 0,90–0,97. Trijų valgymo sutrikimų rizikos skalių (DT, B, BD) patikimumo reikšmės – svyruoja nuo 0,80 iki 0,90. Psichologinio konstrukto patikimumas aukštas – Bendrojo psichologinio neprisitaikymo – apie 0,93–0,97. Visų kitų sudedamųjų dalių patikimumas – apie 0,80–0,90, išskyrus OC skalę. Vidutinės Psichologinių skalių patikimumo reikšmės JAV suaugusiųjų klinikinių atvejų – 0,84, JAV paauglių klinikinių atvejų – 0,85 ir suaugusiųjų klinikinių atvejų tarptautiniu mastu – 0,74.

Klausimyno patikimumas pakartotinių tyrimų (angl. *test-retest*) atžvilgiu yra puikus: Valgymo sutrikimų rizikos konstrukto – 0,98, o Bendrojo psichologinio neprisitaikymo konstrukto – 0,97. Vidutiniai pakartotinių tyrimų koeficientai Valgymo sutrikimų rizikos ir Psichologinėms skalėms – 0,95 ir 0,93, atitinkamai.

Valgymo sutrikimų rizikos srityje su atitinkamomis ankstesnio klausimyno versijos (EDI-2) skalėmis labiausiai koreliuoja DT (0,96) ir BD skalės (0,97). Pastarųjų skalių tarpusavio koreliacijos koeficientai taip pat yra aukščiausi tiek suaugusiųjų, tiek JAV paauglių klinikinių tyrimų atvejų.

## VALGYMO SUTRIKIMŲ APRAŠAS –3 SIMPTOMŲ SĄRAŠAS (EDI-3 SC)

Irašykite savo vardą, datą, savo amžių, lytį, vedybinį statusą ir užsiėmimą. Atsakykite į klausimus šioje knygelėje kiek įmanoma tiksliau.

Vardas \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\*Amžius \_\_\_\_ Lytis \_\_\_\_\_ Vedybinis statusas \_\_\_\_\_ Užsiėmimas \_\_\_\_\_

### A. DIETŲ LAIKYMASIS

\* Ar kada nors esate riboję maisto suvartojimą dėl susirūpinimo savo kūno apimtimis ar svoriu? \_\_\_\_ taip \_\_\_\_ ne  
Kokio amžiaus buvote, kai *patį pirmą kartą* pradėjote rimtai riboti suvalgomą maistą dėl susirūpinimo savo kūno apimtimis ar svoriu? \_\_\_\_ m.

### B. SPORTAS

Per *pastaruosius 3 mėn.* kiek vidutiniškai dažnai sportavote (įskaitant ėjimą pasivaikščioti, važinėjimą dviračiu, kt.)? Jei sportuojate dažniau nei vieną kartą per dieną, prašome suskaičiuoti *kiek kartų iš viso* jūs sportuojate per tipišką savaitę. \_\_\_\_ kartų per savaitę

Kiek vidutiniškai ilgai sportuojate kiekvieną kartą? \_\_\_\_ minučių

\* kiek procentų jūsų sportavimo tikslo yra svorio kontrolė?

\_\_\_\_ 0 proc. \_\_\_\_ mažiau nei 25 proc. \_\_\_\_ 25–50 proc. \_\_\_\_ daugiau nei 75 proc. \_\_\_\_ 100 proc.

### C. GAUSAUS PERSIVALGYMO PRIEPUOLIAI

Atsakydami į toliau pateikiamus klausimus, prisiminkite, kad **gausaus persivalgymo epizodas** – tai suvalgytas tokio maisto kiekio, kurį kiti jūsų amžiaus ir lyties asmenys vertina kaip *neįprastai didelį*. Tai *neapima* tokių atvejų, kai galbūt suvalgėte normalų maisto kiekį, kurio mieliau būtumėte atsiskiusi.

\* Ar kada nors esate patyrę valgymo epizodą, kai suvalgėte maisto kiekį, kurį kiti įvertintų kaip *neįprastai didelį*? \_\_\_\_ taip \_\_\_\_ ne  
**Jei ne**, prašome pereiti prie dalies D.

Kiek metų jums buvo, kai *pirmą kartą* gausiai persivalgėte? \_\_\_\_ metų

Kiek jums buvo metų, kai gausūs persivalgymai tapo *reguliarūs*? \_\_\_\_ metų

Per *pastaruosius 3 mėnesius*, kaip dažnai tipiška persivalgydavote?

\_\_\_\_ pastaruosius 3 mėnesius nepersivalgydavau

\_\_\_\_ Kas mėnesį Paprastai persivalgau \_\_\_\_ kartų per mėnesį

\_\_\_\_ Kas savaitę Paprastai persivalgau \_\_\_\_ kartų per savaitę

\_\_\_\_ Kasdien Paprastai persivalgau \_\_\_\_ kartų per dieną

\* *Sunkiausiai* jums laikotarpiu, kiek vidutiniškai kartų per savaitę gausiai persivalgydavote? \_\_\_\_ persivalgymų per savaitę

Prieš kiek laiko tai buvo? Prieš \_\_\_\_ mėn. \_\_\_\_ šiuo metu yra blogiausias laikotarpis

**Jei nepatyrėte gausaus persivalgymo priepuolių pastaruosius 3 mėn.**, pereikite prie dalies D.

\* Ar jaučiatės praradusi kontrolę, kai persivalgote?

\_\_\_\_ niekada \_\_\_\_ retai \_\_\_\_ kartais \_\_\_\_ dažnai \_\_\_\_ dažniausiai \_\_\_\_ visada

Ar jaučiate, kad galite sustoti, kai priepuolis prasidėjęs?

\_\_\_\_ niekada \_\_\_\_ retai \_\_\_\_ kartais \_\_\_\_ dažnai \_\_\_\_ dažniausiai \_\_\_\_ visada

Ar jaučiatės galinti išvengti persivalgymo priepuolio iki jam prasidedant?

\_\_\_\_ niekada \_\_\_\_ retai \_\_\_\_ kartais \_\_\_\_ dažnai \_\_\_\_ dažniausiai \_\_\_\_ visada

Ar jaučiatės galinti kontroliuoti savo potraukį valgyti didelius kiekius maisto?

\_\_\_\_ niekada \_\_\_\_ retai \_\_\_\_ kartais \_\_\_\_ dažnai \_\_\_\_ dažniausiai \_\_\_\_ visada

Ar persivalgymo priepuoliai kelia jums stresą?

\_\_\_\_ niekada \_\_\_\_ retai \_\_\_\_ kartais \_\_\_\_ dažnai \_\_\_\_ dažniausiai \_\_\_\_ visada

Ar persivalgymas teikia jums malonumo?

\_\_\_\_ niekada \_\_\_\_ retai \_\_\_\_ kartais \_\_\_\_ dažnai \_\_\_\_ dažniausiai \_\_\_\_ visada

### D. MAISTO ŠALINIMAS

Ar kada nors bandėte vėmti po valgio siekdami atsikratyti suvalgyto maisto? \_\_\_\_ taip \_\_\_\_ ne

**Jei nebandėte**, pereikite prie dalies E.

Kiek metų jums buvo, kai pirmą kartą sukėlėte sau vėmimą? \_\_\_\_ metų

Per *pastaruosius 3 mėnesius*, kaip dažnai tipiška sukeldavote vėmimą?

\_\_\_\_ pastaruosius 3 mėnesius nevėmiau

\_\_\_\_ Kas mėnesį Paprastai vėmiu \_\_\_\_ kartų per mėnesį

\_\_\_\_ Kas savaitę Paprastai vėmiu \_\_\_\_ kartų per savaitę

\_\_\_\_ Kasdien Paprastai vėmiu \_\_\_\_ kartų per dieną

\* *Sunkiausiai* jums laikotarpiu, kiek vidutiniškai kartų per savaitę vėmėte? \_\_\_\_ vėmimų per savaitę

Prieš kiek laiko tai buvo? Prieš \_\_\_\_ mėn.

**E. LIUSUOJANTYS VAISTAI**

\* Ar *kada nors* vartojote liuosuojančius vaistus siekdami kontroliuoti svorį arba „atsikratyti maisto“? \_\_\_\_ taip \_\_\_\_ ne

**Jei nevartojote**, pereikite prie dalies F.

Kiek metų jums buvo, kai *pirmą kartą* gėrėte liuosuojančius vaistus siekdami kontroliuoti svorį? \_\_\_\_ metų

Kiek metų jums buvo, kai pradėjote vartoti liuosuojančius vaistus svorio kontrolės tikslais *reguliariai*? \_\_\_\_ metų

Per *pastaruosius 3 mėnesius*, kaip dažnai vartojote liuosuojančius vaistus kontroliuoti svorį?

\_\_\_\_ pastaruosius 3 mėnesius nevartojau liuosuojančiųjų vaistų

\_\_\_\_ Kas mėnesį Paprastai vartuju liuosuojančius vaistus \_\_\_\_ kartų per mėnesį

\_\_\_\_ Kas savaitę Paprastai vartuju liuosuojančius vaistus \_\_\_\_ kartų per savaitę

\_\_\_\_ Kasdien Paprastai vartuju liuosuojančius vaistus \_\_\_\_ kartų per dieną

Kokį kiekį liuosuojančių vaistų dažniausiai suvartojate kiekvienu kartu? \_\_\_\_ laisvinamųjų

Kokios rūšies liuosuojančius vaistus vartojate? \_\_\_\_\_

\* *Sunkiausiai* jums laikotarpiu, kokį kiekį vidutiniškai liuosuojančių vaistų suvartojate per savaitę? \_\_\_\_ liuosuojančių per savaitę

Prieš kiek laiko tai buvo? prieš \_\_\_\_ mėn.

**F. MAISTO PAPILDAI LIEKNĖJIMUI IR SVORĮ KONTROLIUOJANTYS MEDIKAMENTAI**

\* Ar *kada nors* vartojote maisto papildus lieknėjimui ar svorį kontroliuojančius medikamentus? \_\_\_\_ taip \_\_\_\_ ne

**Jei nevartojote**, pereikite prie dalies G.

\* Per *pastaruosius 3 mėnesius*, kaip dažnai vartodavote maisto papildus lieknėjimui ar svorį kontroliuojančius medikamentus?

\_\_\_\_ pastaruosius 3 mėnesius nevartojau maisto papildų lieknėjimui ar svorį kontroliuojančių medikamentų

\_\_\_\_ Kas mėnesį Paprastai vartuju maisto papildų lieknėjimui ar svorį kontroliuojančių medikamentų \_\_\_\_ kartų per mėnesį

\_\_\_\_ Kas savaitę Paprastai vartuju maisto papildų lieknėjimui ar svorį kontroliuojančių medikamentų \_\_\_\_ kartų per savaitę

\_\_\_\_ Kasdien Paprastai vartuju maisto papildų lieknėjimui ar svorį kontroliuojančių medikamentų \_\_\_\_ kartų per dieną

\* *Sunkiausiai* jums laikotarpiu, kokį kiekį vidutiniškai maisto papildų lieknėjimui ar svorį kontroliuojančių medikamentų per savaitę išgerdavote?

\_\_\_\_ maisto papildų lieknėjimui ar svorį kontroliuojančių medikamentų per savaitę

Prieš kiek laiko tai buvo? Prieš \_\_\_\_ mėn.

**G. ŠLAPIMĄ VARANTYS MEDIKAMENTAI**

\* Ar *kada nors* vartojote šlapimą varančių medikamentų svorio kontroliavimui? \_\_\_\_ taip \_\_\_\_ ne

**Jei nevartojote**, pereikite prie dalies H.

\* Per *pastaruosius 3 mėnesius*, kaip dažnai paprastai vartodavote šlapimą varančius medikamentus?

\_\_\_\_ pastaruosius 3 mėnesius nevartojau šlapimą varančių medikamentų

\_\_\_\_ Kas mėnesį Paprastai vartuju šlapimą varančių medikamentų \_\_\_\_ kartų per mėnesį

\_\_\_\_ Kas savaitę Paprastai vartuju šlapimą varančių medikamentų \_\_\_\_ kartų per savaitę

\_\_\_\_ Kasdien Paprastai vartuju šlapimą varančių medikamentų \_\_\_\_ kartų per dieną

\* *Sunkiausiai* jums laikotarpiu, kokį kiekį vidutiniškai šlapimą varančių medikamentų per savaitę išgerdavote? \_\_\_\_ šlapimą varančių

medikamentų per savaitę

Prieš kiek laiko tai buvo? Prieš \_\_\_\_ mėn.

**H. MĖNESINIŲ ISTORIJA (tik moterims)**

\* Ar jums jau buvo pirmosios mėnesinės? \_\_\_\_ taip \_\_\_\_ ne

**Jei nebuvo**, pereikite prie dalies I

Kiek metų jums buvo, kai prasidėjo mėnesinės? \_\_\_\_ metų.

\* Ar šiuo laikotarpiu turite mėnesines? (*pažymėkite vieną*)

\_\_\_\_ Taip, reguliariai kiekvieną mėnesį

\_\_\_\_ Taip, tačiau kartais jų nebūna

\_\_\_\_ Taip, bet nelabai dažnai (pvz., kartą per 6 mėn.)

\_\_\_\_ Ne, neturėjau mėnesinių bent jau 6 mėn.

\_\_\_\_ Ne, aš esu po menopauzės, po gimdos pašalinimo arba laukiuosi.

\* Kiek laiko praėjo nuo paskutinio ciklo? \_\_\_\_ mėnesių

\* Ar yra buvęs laikotarpis, kai neturėjote mėnesinių 3 mėnesius arba daugiau (išskyrus nėštumą)? \_\_\_\_ taip \_\_\_\_ ne

Jei taip, kiek jums buvo metų, kai *pirmą kartą* nebuvo mėnesinių 3 arba daugiau mėnesių? \_\_\_\_ metų

Kiek mėnesių buvo dingusios mėnesinės? \_\_\_\_ mėnesių

Kiek jūs svėrėte, kai dingo mėnesinės? \_\_\_\_ kg

Ar šiuo metu geriate kontraceptines piliules? \_\_\_\_ taip \_\_\_\_ ne

Jei taip, kiek jums buvo metų, kai pirmą kartą pradėjote vartoti kontraceptines piliules? \_\_\_\_ metų

**I. ŠIUO METU VARTOJAMI MEDIKAMENTAI**

Ar šiuo metu vartojate kokius nors gydytojo paskirtus medikamentus? \_\_\_\_ taip \_\_\_\_ ne

Jei taip, prašome nurodyti, kokius medikamentus vartojate.

VALGYMO SUTRIKIMŲ APRAŠAS – 3 (EDI -3)

Irašykite savo vardą, datą, amžių, lytį, šeimyninę padėtį ir profesiją. Atsakykite į klausimus esančius žemiau. Vėliau atsiverskite bukletą ir atidžiai laikykitės nurodymų.

Vardas \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Amžius \_\_\_\_\_ Lytis \_\_\_\_\_ Šeimyninė padėtis \_\_\_\_\_ Profesija \_\_\_\_\_

- A. Daugiausiai svėrėte (nesant neštumui): \_\_\_\_\_ kg  
Prieš kiek laiko Jūs pirmą kartą tiek svėrėte? Prieš \_\_\_\_\_ mėn.  
Kiek laiko tiek svėrėte? \_\_\_\_\_ mėn.
- B. Mažiausiai svėrėte būdama/-as suaugusi/-ęs (ar paauglystėje, jei dar nėra 18 metų): \_\_\_\_\_ kg  
Prieš kiek laiko Jūs pirmą kartą tiek svėrėte? Prieš \_\_\_\_\_ mėn.  
Kiek laiko tiek svėrėte? \_\_\_\_\_ mėn.
- C. Kiek svėrėte ilgiausiai: \_\_\_\_\_ kg  
Kokio amžiaus būdama/-as pirmą kartą tiek svėrėte? \_\_\_\_\_ metų.
- D. Jeigu Jūsų svoris labai keitėsi metams bėgant, ar yra toks, kuris atsistatydavo nesilaikant dietų? \_\_\_\_\_ Taip \_\_\_\_\_ Ne  
Jeigu taip, koks tai svoris? \_\_\_\_\_ kg  
Kokio buvote amžiaus, kai pirmą kartą tiek svėrėte? \_\_\_\_\_ metų
- E. Kiek daugiausia svorio esate praradusi/-ęs? \_\_\_\_\_ kg  
Ar sąmoningai siekėte numesti tiek svorio? \_\_\_\_\_ Taip \_\_\_\_\_ Ne  
Kiek svorio Jūs praradote? \_\_\_\_\_ kg  
Kokio amžiaus tiek svėrėte? \_\_\_\_\_ metų
- F. Koks, manote, būtų Jūsų svoris, jeigu nesistengtumėte sąmoningai kontroliuoti savo svorį? \_\_\_\_\_ kg
- G. Kiek norėtumėte sverti? \_\_\_\_\_ kg
- H. Kokiame amžiuje prasidėjo sunkumai (kokie jie bebūtų): \_\_\_\_\_ m
- I. Tėvo profesija: \_\_\_\_\_
- J. Motinos profesija: \_\_\_\_\_

Atsakymų lape apveskite atsakymus į klausimus, pateiktus žemiau. Klausama apie Jūsų požiūrį, jausmus ir elgesį. Kai kurie klausimai susiję su maistu ar valgymu; kitur klausama apie jausmus, susijusius su Jumis pačia.

Nuspręskite, ar teiginys Jums tinkantis **VISADA (V)**, **LABAI DAŽNAI (LD)**, **DAŽNAI (D)**, **KARTAIS (K)**, **RETAI (R)** ar **NIEKADA (N)**. Apibraukite raidę, kuri atitinka Jūsų atsakymą. Pavyzdžiui, jeigu pasirenkate atsakymą **DAŽNAI**, Atsakymų lape apibraukite raidę **“D”**.

Atsakykite į *visus* klausimus, įsitikinkite, kad apibraukėte Jums tinkantį atsakymą. **NETRINKITE!** Jeigu norite pakeisti atsakymą užbraukite netinkantį atsakymą ”X”, o tada apibraukite tinkantį.

	V	LD	D	K	R	N
1. Nesijaudindama valgau saldumynus ir angliavandenius						
2. Manau, kad mano pilvas yra per didelis						
3. Norėčiau grįžti į vaikystės saugumą						
4. Valgau, kai esu nusiminusi						
5. Prisikėmšu, persivalgau						
6. Norėčiau būti jaunesne						
7. Galvoju apie galimybę laikytis dietos						
8. Aš išsigąstu, kai mano jausmai yra per stiprūs						
9. Manau, kad mano šlaunys yra per stambios						
10. Jaučiuosi neefektyvi asmenybė						
11. Kai persivalgau, jaučiuosi labai kalta						
12. Manau, kad mano pilvas yra normalaus dydžio						
13. Mano šeimoje tik išskirtinis veiklos atlikimas vertinamas kaip pakankamai geras						
14. Laimingiausias gyvenimo laikas būna, kai esi vaikas						
15. Atvirai kalbu apie savo jausmus						
16. Aš labai bijau priaugti svorio						
17. Pasitikiu kitais						
18. Jaučiuosi vieniša pasaulyje						
19. Esu patenkinta savo figūra						
20. Paprastai jaučiuosi galinti kontroliuoti savo gyvenimo įvykius						
21. Sunkiai atskiriu, kokias emocijas jaučiu						
22. Man verčiau būti suaugusiuoju nei vaiku						
23. Lengvai bendrauju su kitais						
24. Norėčiau būti kuo nors kitu						
25. Aš pernelyg sureikšminu svorio svarbą						

	V	LD	D	K	R	N
26. Aiškiai atpažįstu, kokias emocijas jaučiu						
27. Jaučiuosi nevisavertė						
28. Man yra buvę persivalgymo priepuolių, kuomet jaučiau, jog nebėgaliu sustoti						
29. Kai buvau vaikas, labai stengdavausi nenuvilti savo tėvų ir mokytojų						
30. Turiu artimų santykių.						
31. Man patinka mano sėdmenų forma						
32. Esu apimta troškimo būti lieknesne						
33. Nesuprantu, kas su manimi darosi						
34. Man sunku išreikšti savo emocijas kitiems						
35. Reikalavimai suaugusiajam yra per dideli						
36. Nekenčiu būti ne pačia geriausia						
37. Jaučiuosi užtikrinta savimi						
38. Galvoju apie persivalgymo priepuolius						
39. Jaučiuosi laiminga, kad nebesu vaikas						
40. Būna, kad nesuprantu, alkana aš, ar ne						
41. Esu blogos nuomonės apie save						
42. Jaučiu, kad galiu atitikti sau išsikeltus reikalavimus						
43. Mano tėvai tikisi iš manęs tobulumo						
44. Nerimauju, kad mano jausmai taps nekontroliuojami						
45. Manau, mano klubai yra per stambūs						
46. Saikingai valgau, kai būnu su kitais, bet prisikėmšu likusi viena						
47. Jaučiuosi išsipūtusi, kaip pavalgau normalaus maisto						
48. Manau, žmonės yra laimingiausi, kai jie būna vaikai						
49. Kai priaugu 0,5 kg, nerimauju, kad mano svoris augs ir toliau						
50. Jaučiuosi vertinga asmenybė						
51. Kai esu nusiminusi, nežinau, ar aš liūdna, išsigandusi, ar pikta						
52. Jaučiu, kad turiu padaryti dalykus tobulai arba nedaryti jų iš viso						
53. Kad atsikratyčiau svorio, galvoju bandyti išsivemti						
54. Privalau laikyti žmones tam tikru atstumu nuo savęs (jaučiuosi nepatogiai, jei kas bando prieiti per arti)						
55. Manau, kad mano šlaunys yra normalaus dydžio						
56. Jaučiuosi tuščia viduje (emociškai)						
57. Galiu kalbėti apie asmenines mintis ar jausmus						
58. Geriausi gyvenimo metai prasideda, kai tampa suaugusiuoju						
59. Manau, mano sėdmenys yra per stambūs						
60. Jaučiu jausmų, kurių negaliu atpažinti						
61. Valgau ar geriu pasislėpusi						
62. Manau, kad mano klubai yra normalaus dydžio						
63. Turiu ypač aukštų siekių						
64. Kai esu prislėgta, nerimauju, jog pradėsiu valgyti						
65. Žmonės, kurie man labai patinka, galiausiai nuvilia mane						
66. Gėdinuosi savo žmogiškojo silpnumo						
67. Kiti žmonės pasakytų, jog esu emociškai nestabili						
68. Norėčiau visiškai kontroliuoti savo kūno potraukius						
69. Būdama žmonių grupėje, daugeliu atvejų jaučiuosi atsipalaidavusi						
70. Būna, kad pasakau kažką impulsyviai ir dėl to vėliau gailiuosi						
71. Nebežinau, kaip patirti malonumą						
72. Turiu būti atsargi dėl savo potraukio vartoti narkotikus						
73. Esu draugiška su daugeliu žmonių						
74. Santykiuose jaučiuosi tarsi spąstuose (nėra pasitenkinimo, tačiau nėra ar nepavyksta rasti būdo, kaip tą santykį gerinti ar jį nutraukti)						
75. Savęs atsižadėjimas verčia mane jaustis dvasiškai stipresne						
76. Žmonės supranta mano problemas						
77. Negaliu išmesti iš galvos keistų minčių						
78. Valgymas malonumui – tai moralinio silpnumo ženklas						
79. Esu linkusi į pykčio ar įmiršio protrūkius						
80. Jaučiu, kad žmonės vertina mane tiek, kiek nusipelniau						
81. Turiu būti atsargi dėl savo polinkio piktnaudžiauti alkoholiu						
82. Manau, kad atsipalaidavimas yra paprasčiausias laiko gaišinimas						
83. Kiti pasakytų, kad aš greitai suirztu						
84. Visur jaučiuosi pralaiminti						
85. Jaučiu ryškius nuotaikos svyravimus						
86. Droviuosi savo kūno potraukių						
87. Verčiau leidžiu laiką viena nei su kitais						
88. Kentėjimas daro tave geresniu žmogumi						
89. Žinau, kad žmonės myli mane						
90. Jaučiu, kad iškaudinsiu arba save, arba kitus						
91. Jaučiuosi tikrai žinanti, kas esu						

## LITERATŪRA

1. D.M.Garner. Eating Disorder Inventory – 3 (EDI-3) professional manual. Psychological Assessment Resources, 2004.