

Harjoitus: Ylläpitävät tekijät

Tavoite

Tunnistat syömishäiriötä ylläpitäviä tekijöitä.

Ohje

Millaisia syömishäiriötä ylläpitäviä tekijöitä tunnistat omassa tilanteessanne?

Vastaa kyllä/ei-vastauksella, voiko kyseinen tekijä ylläpitää läheisesi syömishäiriötä. Mieti samalla, mitkä tunnistamistasi tekijöistä voimakkaimmin ylläpitävät syömishäiriötä.

Mieti lopuksi, mitä itse pystyisit tai olisit valmis tekemään näiden suhteen. Entä mitkä asiat estävät sinua? Voitko itse vaikuttaa jotenkin näihin esteisiin?

Aliravitsemus

Vastaa kyllä tai ei. Mieti myös, ylläpitääkö tämä tekijä oleellisesti syömishäiriötä?

Vuorovaikutus

Vastaa kyllä tai ei. Mieti myös, ylläpitääkö tämä tekijä oleellisesti syömishäiriötä?

Sisäiset tekijät

Vastaa kyllä tai ei. Mieti myös, ylläpitääkö tämä tekijä oleellisesti syömishäiriötä?

Mitä itse pystyisit tekemään näiden suhteen?

Mitkä asiat estävät sinua? Voitko vaikuttaa niihin?