

اختبار الاتجاهات الغذائية (EAT-26)

دليل التصحيح

استخدم هذا الدليل لتصحيح استبيان EAT-26 المتوفر في صفحة الفحص على موقع AEDA (aeda.me/ar/screening)، سواء أجبت عنه بنفسك أو كنت تساعد شخصاً آخر.

هذا استبيان فحص أولي وليس تشخيصاً. الهدف منه مساعدتك على معرفة ما إذا كان من المفيد التحدث مع مختص. التشخيص لا يتم إلا من قبل مختص مؤهل.

الخطوة 1 · تصحيح الجزء (ب) (العبارات 1-26)

أعط كل إجابة عدد النقاط المبين في الجدول. تُصحّح العبارة 26 بشكل معكوس.

إجابتك	العبارات 1-25	العبارة 26
دائماً	3	0
غالباً	2	0
عادةً	1	0
أحياناً	0	1
نادراً	0	2
مطلقاً	0	3

اجمع نقاط العبارات الست والعشرين لتحصل على **المجموع الكلي** (بين 0 و78).

الخطوة 2 · السلوكيات خلال الأشهر الستة الماضية

خلال الأشهر الستة الماضية، هل مررت بأي مما يلي؟

- نوبات أكل شعرت فيها أنك لا تستطيع التوقف، **2-3 مرات في الشهر أو أكثر**.
- التقيؤ عمداً للتحكم بالوزن أو شكل الجسم، **ولو مرة واحدة**.
- استخدام المليّنات أو حبوب الحمية أو مدرّات البول للتحكم بالوزن أو شكل الجسم، **ولو مرة واحدة**.
- ممارسة الرياضة لأكثر من 60 دقيقة يومياً لإنقاص الوزن أو التحكم به، **مرة يومياً أو أكثر**.
- فقدان **9 كغ أو أكثر** من وزنك.

الخطوة 3 · وزنك

انخفاض وزن الجسم سبب آخر للتحدث مع مختص. ينطبق ذلك إذا كان **وزنك منخفضاً بالنسبة لعمرك وطولك**، أو إذا أخبرك طبيب أو ممرض أن **وزنك أقل من الطبيعي**.

إذا أجبت عن الاستبيان على موقع aeda.me، يتم التحقق من ذلك تلقائياً من خلال طولك ووزنك.

ماذا تعني نتيجتك

إذا...

ماذا يعني ذلك وما الخطوة التالية

كان مجموعك 20 أو أكثر، أو انطبقت عليك الخطوة 2 أو الخطوة 3

تشير إجاباتك إلى أنه قد يكون من المفيد التحدث مع مختص في اضطرابات الأكل. هذا ليس تشخيصاً، بل خطوة تالية جيدة. يمكنك العثور على الدعم القريب منك في دليل

خطوط المساعدة: aeda.me/ar/helpline-directory.html

كان مجموعك أقل من 20 ولم تنطبق عليك الخطوة 2 ولا الخطوة 3

لا تستوفي إجاباتك معايير الفحص في هذا الاستبيان، لكن ذلك لا يستبعد وجود صعوبة مرتبطة بالأكل. إذا كان لديك قلق بشأن أكلك أو جسمك أو صحتك النفسية، فطلب الدعم خطوة طبيعية ومتاحة دائماً.

الدرجة المنخفضة لا تعني بالضرورة أن كل شيء على ما يرام. فبعض الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في الأكل، ومنها نوبات الأكل الشره، يحصلون على درجة أقل من 20. إذا شعرت أن هناك شيئاً غير طبيعي، فثق بهذا الشعور وتحدث مع أحد.

راجع الطبيب قريباً إذا كنت تتقيأ أو تستخدم المليّنات أو حبوب الحمية بشكل متكرر، أو تفقد وزنك بسرعة، أو تشعر بدوخة أو إغماء أو تعب شديد أو خفقان في القلب.

الخطوات التالية

- ابحث عن دعم متخصص في بلدك من خلال **دليل خطوط المساعدة: aeda.me/ar/helpline-directory.html**
- يمكنك أخذ هذا الاستبيان إلى طبيبك أو أخصائيك النفسي أو المرشد المدرسي لبدء الحديث.
- إذا كنت تساعد شخصاً آخر، فاقترّب منه بلطف واهتمام، وركّز على مشاعره بدلاً من الطعام أو الوزن.
- **للمختصين:** اختبار EAT-26 أداة فحص أولي، وينبغي أن تُتبع النتيجة الإيجابية بتقييم سريري.

The EAT-26 has been reproduced with permission. Garner, D.M., Olmsted, M.P., Bohr, Y., & Garfinkel, P.E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12, 871–878.

Arabic translation: Nasser, M. (1994). Culture and research instruments: The performance of the Eating Attitude Test questionnaire in the Arabic culture. *The Arab Journal of Psychiatry*, 5(1), 1–11.

إعداد AEDA – الجمعية العربية لاضطرابات الأكل · info@aeda.me · aeda.me