

Самоопросник по ИОРПП

Пожалуйста, оцените, насколько приведенные ниже утверждения описывают вашу ситуацию, используя следующую рейтинговую шкалу:

1-совсем не обо мне

2-совсем чуть-чуть похоже на меня

3-иногда похоже на меня

4-очень похоже на меня

5-чрезвычайно похоже на меня

1. Мои близкие всегда считали меня "придирчивым в еде". _____
2. Я считаю себя "придирчивым в еде". _____
3. Я знаю, что ем гораздо меньше пищи, чем мои сверстники. _____
4. Я часто нервничаю из-за продуктов, которые не пробовал раньше, потому что боюсь, что они мне не понравятся. _____
5. Есть много продуктов, которые я не буду есть, потому что мне не нравится, как они выглядят. _____
6. Есть много продуктов, которые я не буду есть, потому что мне не нравится их текстура. _____
7. Есть много продуктов, которые я не буду есть из-за того, как они пахнут. _____
8. Есть много продуктов, которые я не буду есть, потому что они плохо пахнут для меня, даже если другие находят их привлекательными. _____
9. Мне не интересны еда или/и питание. _____
10. Я иногда не ем что-то, потому что я беспокоюсь, что это доставит мне дискомфорт или, что у меня заболит живот _____
11. Есть продукты, которые могут вызвать у меня тошноту или непроизвольную рвоту, если я попробую их. _____
12. Мои родители неоднократно выражали беспокойство по поводу того, как я ем. _____
13. Количество продуктов, которые я могу есть, со временем уменьшилось. _____
14. Я скорее умру с голоду, чем буду есть пищу, в которой не уверен или которая мне не подходит. _____
15. Я чувствую себя неловко из-за того, как я ем, когда я нахожусь со сверстниками или другими людьми, которые не знают о моей ситуации. _____
16. Продукты, которые я хочу есть, очень специфичны, и я не хочу есть то, что аналогично или похоже, если я не могу найти конкретный продукт (то есть только определенную марку еды или только, то блюдо, которое готовится в конкретном ресторане). _____
17. Когда я вижу, что другие едят продукты, которые я не хочу есть, это не сподвигнет меня попробовать их. _____
18. У меня бывают периоды, когда я начинаю есть какой-то продукт в течении определенного времени, а потом я устаю от этого продукта и больше не могу его есть. _____
19. Моя разборчивость в еде ограничивает мои возможности в общении с людьми. _____
20. Моя разборчивость в еде подорвала мое здоровье. _____

Если вы набрали 4 или 5 баллов по крайней мере по 6 пунктам, существует повышенная вероятность того, что у вас ИОРПП.