

Hjärnans Kemi

Namn: _____

Datum: / /

Personnummer: _____

Ibland kan alla känna sig ur slag och är inte sig själva: nervösa deprimerade, irriterade eller ängsliga. Detta frågeformulär är utformat för att bistå dig och terapeuten att identifiera hur man genom näringsmässig balansering och livsstilsförändringar kan må och fungera bättre. Gradera vart och ett av de följande symtomen baserat på de senaste 90 dagarna enligt följande.

Poängskala	0 Har aldrig eller sällan haft symptomen	3 Regelbundna, lindriga symptom
	1 Tillfälliga, lindriga symptom	4 Regelbundna, svåra symptom
	2 Tillfälliga, svåra symptom	

Sektion 1

- Känner mig överaktiv och tvingad att göra saker av inre oro.
- Har svårt att slappna av och varva ner när jag är ensam.
- Har svårt att känna glädje och lust i livet. Känner mig trött och har brist på energi.
- Förlägger saker och har svårt att finna dem.
- Har begär efter kaffe/stimulantia för att hålla mig igång.
- Känner begär efter: snabba kolhydrater, alkohol, droger, sexmissbruk, shoppa eller satsa pengar på spel.
- Har svårt att komma igång med uppgifter som kräver mycket tankearbete.
- Blir lätt distraherad av aktiviteter/ljud i omgivningen.
- Har svårt att vara koncentrerad när jag utför långtråkigt eller repetitivt arbete.
- Känner oro/rastlöshet i händer/fötter när jag sitter ner ett längre tag.
- Har svårigheter att komma ihåg planerade möten och åtaganden.
- Har svårigheter att koncentrera mig på vad människor säger till mig, även då de talar direkt till mig.
- Har ADHD eller ADHD-liknande symtom.

Poängsumma: _____

Sektion 2

- Glömsk
- Minnesluckor
- Mindre uppmärksam
- Mindre intresserad av normala aktiviteter.

- Känner mig mindre skärpt.
- Blir lätt uttråkad.
- Brist på motivation.
- Svårigheter att minnas personers namn.
- Svårigheter att fatta beslut.
- Känner begär efter fet mat.
- Svårt att finna ord vid kommunikation.
- Svårigheter att lösa vardagsproblem.
- Inlärningsproblem
- Problem att skriva, läsa eller få ordning på tankarna.
- Svårigheter att följa instruktioner.

Poängsumma:

Sektion 3

- Spänd och har svårt att slappna av.
- Lider av ångest.
- Lider av panikångest.
- Huvudvärk/annan värk eller smärta.
- Är smärtekänslig.
- Känner mig sur och gnällig.
- Svårt att somna.
- Vaknar ofta under natten och har svårt att somna om.
- Har en känsla av inre stress.
- Känner mig lätt överväldigad.
- Kraftig trötthet.
- Irriterad, "kort stubin", kan bli arg utan orsak.
- Svårt att släppa taget och gå vidare i livet.
- Endast kvinnor: Symtomen bli värre inför menstruation.

Poängsumma:

Sektion 4

- Mindre intresserad av normala aktiviteter.
- Känner mig trött och energilös.
- Sover mer än normalt eller känner mig sömnig.
- Nedstämd/deprimerad.
- Impulsiv, säger ja till saker innan jag tänkt efter.
- Önskan att få dö/själv mordstankar.
- Muskelsmärta/fibromyalgi.
- Känner mig nedstämd utan anledning.
- Ökad aptit, speciellt sug efter snabba kolhydrater/socker/choklad.
- Symtomen blir vanligtvis värre höst-/vintertid (SAD).
- Panikattacker.
- Fobier.
- Tvångstankar.
- Koncentrationsproblem och svårt att bearbeta information, speciellt på eftermiddagen.
- Minskad sexlust.

Poängsumma:

Sektion 5

I allmänhet sover jag ____ timmar, mellan kl. ____ och ____ .

- Att jag vaknar upp under natten och har svårt att somna om (undantag; te x toalettbesök).
- Ser fram emot att ta igen förlorad sömn under veckosluten.
- Det tar mer än trettio minuter att somna på kvällen.
- Vaknar upp regelbundet under natten.
- Vaknar upp omtöcknad och är inte utvilad.
- Föredrar att lägga mig efter midnatt.
- Har svårigheter att släppa tankarna när jag lägger mig ner för att sova.

Poängsumma:

Sektion 6

Vad känner du sug/begär efter? Gradera efter följande?

Poängskala	0	Känner aldrig begär efter	3	Känner då och då stort begär efter
	1	Känner lite begär efter	4	Känner dagligen stort begär efter
	2	Känner måttliga begär efter		

- Godis
- Kaffebröd
- Choklad
- Socker
- Produkter med stort kolhydratinnehåll
- Light-produkter med sötningsmedel
- Kaffe
- Tobak
- Alkohol
- Partydroger
- Smärtstillande läkemedel
- Fett
- Salt

Poängsumma:

Har du under perioden upplevt sorg, trauma eller varit med om en olycka eller operation?

Vill du tillägga något annat?