



Frågeformulär Hjärnans Kemi – FHK

Namn: _____ **Personnummer:** _____ **Datum:** _____

Gradera vart och ett av de följande symtomen baserat på de senaste 90 dagarna enligt följande poängskala:

0 = Har aldrig eller sällan haft symtomen
1 = Har haft tillfälliga, lindriga symtom
2 = Har haft tillfälliga, svåra symtom

3 = Har haft regelbundna, lindriga symtom
4 = Har haft regelbundna, svåra symtom

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.

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 att 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-likande symtom.

Poängsumma sektion 1: _____

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 att få ordning på tankarna.
- Svårigheter att följa instruktioner.

Poängsumma sektion 2: _____

Sektion 3

- Spänd och har svårt att slappna av.
- Lider av ångest.
- Lider av panikångest.
- Huvudvärk/annan värk eller smärta.
- Är smärtkänslig.
- 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 blir värre inför menstruation.

Poängsumma sektion 3: _____

Sektion 5

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

- Att jag vaknar upp under natten och har svårt att somna om (undantag: t. ex 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 5: _____

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, speciell 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 4: _____

Sektion 6

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

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

- godis
- kaffebröd
- choklad
- socker
- produkter med högt kolhydratinnehåll
- light-produkter med sötningsmedel
- kaffe
- tobak
- alkohol
- partydroger
- smärtstillande läkemedel
- fett
- salt

Poängsumma sektion 6: _____

Allmänt

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

Vill du tillägga något annat?
