

Ερωτηματολόγιο Κεντρικής Ευαισθητοποίησης: Μέρος Α

Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____

Παρακαλώ κυκλώστε την καλύτερη απάντηση δεξιά σε κάθε πρόταση

1	Νιώθω κουρασμένος/η και ταλαιπωρημένος/η όταν ξυπνάω.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
2	Οι μυς μου πονάνε και είναι δύσκαμπτοι.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
3	Έχω κρίσεις άγχους.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
4	Τρίζω ή σφίγγω τα δόντια μου.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
5	Έχω προβλήματα διάρροιας και/ή δυσκοιλιότητας.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
6	Χρειάζομαι βοήθεια στις καθημερινές μου δραστηριότητες.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
7	Είμαι ευαίσθητος/η σε έντονα φώτα.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
8	Κουράζομαι πολύ εύκολα όταν κάνω σωματική δραστηριότητα.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
9	Νιώθω πόνο σε όλο μου το σώμα.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
10	Έχω πονοκεφάλους.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
11	Νιώθω δυσφορία στην κύστη μου ή/και κάψιμο κατά την ούρηση.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
12	Δεν κοιμάμαι καλά.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
13	Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
14	Έχω δερματικά προβλήματα όπως ξηρότητα, φαγούρα ή εξανθήματα.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
15	Το άγχος χειροτερεύει τα σωματικά μου συμπτώματά.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
16	Αισθάνομαι ληθαργικός ή μελαγχολικός.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
17	Έχω λίγη ενέργεια.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
18	Νιώθω πιασμένους τους μύες του αυχένα	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα

	και του ώμου μου.					
19	Έχω πόνο στο σαγόνι μου.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
20	Ορισμένες μυρωδιές, όπως αρώματα, με κάνουν να αισθάνομαι ζαλάδα και ναυτία.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
21	Έχω συχνοουρία.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
22	Τα πόδια μου δεν τα νιώθω άνετα και είναι ανήσυχα όταν προσπαθώ να κοιμηθώ το βράδυ.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
23	Έχω δυσκολία στο να θυμάμαι πράγματα.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
24	Έχω υποστεί τραύμα ως παιδί.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
25	Έχω πόνο στην περιοχή της λεκάνης μου.	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Σύνολο=						

Ερωτηματολόγιο Κεντρικής Ευαισθητοποίησης: Μέρος Β

Σας έχει διαγνωστεί από ιατρό μια οποιαδήποτε από τις παρακάτω διαταραχές;

Παρακαλώ επιλέξτε το κουτί στα δεξιά για κάθε διάγνωση και γράψτε το έτος που έγινε η διάγνωση.

		OXI	NAI	Έτος διάγνωσης
1	Σύνδρομο ανήσυχων ποδιών			
2	Σύνδρομο χρόνιας κόπωσης			
3	Ινομυαλγία			
4	Σύνδρομο κροταφογοναθικής άρθρωσης			
5	Ημικρανία ή κεφαλαλγία τάσης			
6	Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου			
7	Διάφορες Ευαισθησίες σε Χημικές ουσίες			
8	Τραυματισμός στον αυχένα (συμπεριλαμβανομένου δίκην μαστιγίου)			
9	Άγχος ή κρίσεις πανικού			
10	Κατάθλιψη			