

SKALA CENTRALNE SENZITIZACIJE: DEO A

Ime:

Datum:

Molim Vas da zaokružite najbolji odgovor sa desne strane za svaku navedenu izjavu.

| | | | | | | |
|---------|---|-------|-------|---------|-------|------|
| 1. | Osećam se umorno ujutru kad se probudim. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 2. | Osećam ukočenost i bol u mišićima. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 3. | Imam napade anksioznosti (uznemirenosti). | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 4. | Škripim zubima ili ih stiskam. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 5. | Imam problem sa prolivom i/ili sa zatvorom. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 6. | Potrebna mi je pomoć za obavljanje svakodnevnih aktivnosti. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 7. | Osetljiv/a sam na jaku svetlost. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 8. | Vrlo lako se zamaram pri fizičkim aktivnostima. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 9. | Osećam bol u celom telu. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 10. | Imam glavobolje. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 11. | Imam neprijatan osećaj u mokraćnoj bešici i/ili osećaj peckanja tokom mokrenja. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 12. | Loše spavam. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 13. | Teško se koncentrišem. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 14. | Imam problema sa kožom, u vidu suvoće, svraba ili osipa. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 15. | Stres progoršava moje fizičke simptome. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 16. | Osećam se tužno ili depresivno. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 17. | Nemam dovoljno energije. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 18. | Imam osećaj mišićne napetosti u vratu i ramenima. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 19. | Osećam bol u predelu vilice. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 20. | Neki mirisi, kao što je miris parfema, izazivaju mi vrtoglavicu i mučninu. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 21. | Učestalo mokrim. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 22. | Osećam nelagodnost i nemir u nogama kada pokušavam da zaspim noću. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 23. | Imam teškoće sa pamćenjem. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 24. | Pretrpeo sam traumu u detinjstvu. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| 25. | Imam bolove u karlici. | Nikad | Retko | Ponekad | Često | Uvek |
| | | | | | | |
| Ukupno: | | | | | | |

SKALA CENTRALNE SENZITIZACIJE: DEO B

Ime:

Datum:

**Da li Vam je doktor postavio dijagnozu nekog od sledećih oboljenja?
Molimo Vas da obeležite polje za svaku dijagnozu i da napišete godinu kada je postavljena.**

| | | NE | DA | Godina dijagnoze |
|-----|---|----|----|------------------|
| 1. | Sindrom nemirnih nogu | | | |
| 2. | Sindrom hroničnog umora | | | |
| 3. | Fibromijalgija | | | |
| 4. | Temporomandibularne disfunkcije | | | |
| 5. | Migrena ili tenziona glavobolja | | | |
| 6. | Sindrom nervoznog creva | | | |
| 7. | Sindrom multiple preosetljivosti na hemikalije | | | |
| 8. | Povreda vrata (uključujući i trzajnu povredu vrata) | | | |
| 9. | Napadi panike ili anksioznosti | | | |
| 10. | Depresija | | | |