

## Опросник по центральной сенситизации: часть А

Перевод О.Р. Есин, Е.А. Горобец, Казанский федеральный университет, 2019

Имя \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Пожалуйста, обведите в правой части слово, точнее всего соответствующее каждому утверждению.

1	Я чувствую себя усталым и неотдохнувшим, когда просыпаюсь	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
2	Я чувствую напряжение/скованность и боль в мышцах	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
3	У меня бывают приступы тревожности	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
4	Я скриплю зубами или стискиваю их	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
5	У меня проблемы со стулом (диаррея и/или запор)	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
6	Мне нужна помощь в обычной бытовой жизни	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
7	Я чувствителен к яркому свету	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
8	Я очень быстро устаю от физической активности	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
9	Я чувствую боль по всему телу	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
10	У меня головные боли	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
11	Я чувствую дискомфорт в мочевом пузыре и/или жжение при мочеиспускании	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
12	Я плохо сплю	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
13	Мне сложно сконцентрироваться	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
14	У меня проблемы с кожей (сухость, зуд, высыпания)	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
15	Стресс усиливает мои соматические симптомы	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
16	Я чувствую грусть или подавленность	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
17	У меня мало сил	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
18	У меня напряжены мышцы шеи и плеч	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
19	У меня боли в челюсти	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда

20	Некоторые запахи, например духи, вызывают у меня головокружение и тошноту	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
21	Мне приходится часто мочиться	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
22	У меня дискомфорт в ногах и «синдром беспокойных ног», когда я ночью пытаюсь уснуть	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
23	У меня сложности с запоминанием	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
24	В детстве я перенес(ла) травму	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
25	У меня боль в тазовой области	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
					<b>Итого =</b>	

## Опросник по центральной сенситизации: часть Б.

Перевод О.Р.Есин, Е.А.Горобец, Казанский федеральный университет, 2019

Имя \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Диагностировали ли у Вас следующие заболевания?

Пожалуйста, поставьте галочку в графе справа напротив каждого диагноза и напишите год диагностики.

		НЕТ	ДА	Год диагностики
1	Синдром беспокойных ног			
2	Синдром хронической усталости			
3	Фибромиалгия			
4	Патология височно-нижнечелюстного сустава			
5	Мигрень или головная боль напряжения			
6	Синдром раздраженного кишечника			
7	Синдром множественной химической чувствительности			
8	Травмы шеи, включая хлыстовую травму			
9	Тревожность или панические атаки			
10	Депрессия			