**KROPPSUPPLEVELSEFORMULÄRET**

**Stephen W. Porges © 1993, 2015**

# MEDVETENHET

Föreställ Dig hur medveten Du är av händelser i din kropp. Välj det svar som passar bäst in på Dig.

I de flesta situationer är jag medveten om:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ALDRIG | | SÄLLAN | IBLAND | | OFTA | | ALLTID | |
| 1 | att svälja ofta | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 2 | Ett behov att hosta eller harkla mig | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 3 | att min mun är torr | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 4 | hur snabbt jag andas | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 5 | att mina ögon tåras | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
|  |  | **ALDRIG** | **SÄLLAN** | | | **IBLAND** | | **OFTA** | | **ALLTID** |
| 6 | Matsmältningsljud | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 7 | svullnad i min kropp, eller delar av min kropp | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 8 | ett behov att tömma tarmen | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 9 | muskelspänningar i armar och ben | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 10 | en svullen känsla på grund av vätskeansamling | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
|  |  | **ALDRIG** | **SÄLLAN** | | | **IBLAND** | | **OFTA** | | **ALLTID** |
| 11 | muskelspänningar i ansiktet | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 12 | Gåshud | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 13 | Magsmärtor | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 14 | magsvullnad eller uppblåsthet | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 15 | Handsvett | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
|  |  | **ALDRIG** | **SÄLLAN** | | | **IBLAND** | | **OFTA** | | **ALLTID** |
| 16 | svett på min panna | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 17 | darrningar i läppen | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 18 | svett i armhålorna | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 19 | temperaturen i mitt ansikte (framför allt öronen) | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 20 | att mina tänder maler | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
|  |  | **ALDRIG** | **SÄLLAN** | | | **IBLAND** | | **OFTA** | | **ALLTID** |
| 21 | Allmän stirrighet | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 22 | att håret i nacken “står upp” | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 23 | svårigheter att fokusera | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 24 | ett behov av att svälja | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 25 | hur mitt hjärta slår | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |
| 26 | att känna mig förstoppad | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 |

# REAKTIVITET HOS AUTONOMA NERVSYSTEMET

Det autonoma nervsystemet är en del av det nervsystem som kontrollerar hjärtkärl-systemet, andning, matsmältning och kroppstemperatur. Det är också inblandat i upplevelsen och uttrycket av känslor. Det autonoma nervsystemet fungerar olika bland människor. Den här skalan har utvecklats för att mäta hur Ditt autonoma nervsystem reagerar.

Använd följande 5-gradiga skala, och skatta följande påståenden:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ALDRIG | SÄLLAN | | | IBLAND | | OFTA | | ALLTID |
| 27 | jag har svårt att koordinera andning och ätande. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| 28 | När jag äter har jag svårt att prata. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| 29 | Mitt hjärta slår ofta oregelbundet. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| 30 | När jag äter känns maten torr och fastnar i min och strupe. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| 31 | Jag har svårt att andas. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
|  |  | **ALDRIG** | | **SÄLLAN** | **IBLAND** | | **OFTA** | | **ALLTID** | |
| 32 | Jag har svårt att koordinera andning och pratande. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| 33 | När jag äter har jag svårt att koordinera sväljande, tuggande och eller sugande med andningen. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| 34 | Jag har en bestående hosta som stör mitt tal och mitt ätande. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| 35 | Jag dreglar från saliven i min mun. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| 36 | Jag har bröstsmärtor. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
|  |  | **ALDRIG** | | **SÄLLAN** | **IBLAND** | | **OFTA** | | **ALLTID** | |
| 37 | jag dreglar när jag äter. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| 38 | När jag talar känner jag ofta att jag borde hosta eller svälja saliven i min mun. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| 39 | När jag andas känns det so matt jag inte får tillräckligt med syre. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| 40 | Jag har svårt att kontrollera mina ögon. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| 41 | Jag känner mig kräkfärdig. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
|  |  | **ALDRIG** | | **SÄLLAN** | **IBLAND** | | **OFTA** | | **ALLTID** | |
| 42 | Jag har en “sur” mage. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| 43 | Jag är förstoppad. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| 44 | jag har matsmältningsbesvär. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| 45 | Efter måltid har jag problem med matsmältningen. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| 46 | Jag har diarré. | 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |