

مقياس تحسس الجهاز العصبي المركزي

الجزء الأول

التاريخ: _____

الإسم: _____

الرجاء اختيار الاجابة التي تعبر عن حالتك لكل من الفقرات التالية:

1.	أشعر بعدم الإنتعاش أو التعب عند الاستيقاظ من النوم	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
2.	عضلاتي متصلبة (متشنجة) وتولمني	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
3.	أشعر بنوبات من القلق	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
4.	أكز (أجز) على أسناني	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
5.	أعاني من الاسهال و/أو الإمساك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
6.	أحتاج مساعدة في أداء نشاطاتي اليومية	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
7.	أنا حساس تجاه الأضواء القوية (الساطعة)	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
8.	أشعر بالتعب بسرعة عند قيامي بأي نشاط	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
9.	أشعر بالألم في كل جسدي	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
10.	أعاني من الصداع	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
11.	أشعر بعدم ارتياح في المثانة و/أو حرقة عند التبول	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
12.	لا أنام بشكل جيد	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
13.	أعاني من صعوبة في التركيز	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
14.	عندي مشاكل جلدية مثل الجفاف أو الحكة أو الطفح الجلدي	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
15.	التوتر يجعل أعراض الجسدية تسوء	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
16.	أشعر بالحزن أو الاكتئاب	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
17.	طاقتي منخفضة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
18.	لدي شد عضلي في الرقبة والكتفين	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
19.	أشعر بالألم في منطقة الفك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
20.	بعض الروائح مثل العطور تجعلني أشعر بالدوار والغثيان	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
21.	أحتاج للتبول باستمرار	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
22.	ساقاي تشعران بالتململ (عدم الراحة) عندما أخلد للنوم ليلاً	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
23.	أواجه صعوبة في تذكر الأشياء	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
24.	تعرضت لأذى جسدي أو نفسي في طفولتي	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
25.	أعاني من الألم في منطقة الحوض	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً

مفتاح الخيارات: مطلقاً = 0؛ نادراً = 1؛ أحياناً = 2؛ غالباً = 3؛ دائماً = 4.

المجموع العام: _____/100

مقياس تحسس الجهاز العصبي المركزي

الجزء الثاني

الإسم: _____ التاريخ: _____

هل تم تشخيصك بأي من الإعتلالات التالية:

الرجاء التأشير بجانب التشخيص وكتابة السنة التي شخّصت فيها

الإعتلال	نعم	لا	سنة التشخيص
1. متلازمة تملل الساقين			
2. متلازمة الإرهاق المزمن			
3. الألم العضلي التليفي الفيبروميالجيا			
4. الام مفصل الفك			
5. الصداع النصفي أو الشقيقة			
6. متلازمة القولون العصبي			
7. الحساسية لمواد كيميائية متعددة			
8. إصابة في الرقبة			
9. التوتر أو الهلع المزمن			
10. الاكتئاب			