

# KROPPSUPPLEVELSEFORMULÄRET

Stephen W. Porges, Ph.D.

Copyright © 1993, 2015

## I: 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      |

## II: 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      |