

KROPPSUPPLELSEFORMULÄRET

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 NERVSISTEMET

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