

LAVT BLODSUKKER? (Reaktiv hypoglykemi)

Sett en ring rundt tallet foran de utsagn som passer for deg.

1. Noen ganger blir jeg helt tom i hodet.
2. Jeg blir lett forvirret.
3. Jeg er glemsom.
4. Av og til har jeg vanskelig for å konsentrere meg.
5. Jeg har vanskelig for å fullføre noe på skolen eller på jobb.
6. Jeg mister lett beherskelsen (blir fort sint).
7. Jeg har vanskelig for å kontrollere følelsene mine.
8. Jeg har overdrevne seksuelle lyster.
9. Jeg er impotent (får ikke reisning) (menn)
10. Jeg har ingen seksuell lyst (frigid) (kvinne)
11. Jeg bryr meg ikke om renslighet og utseende.
12. Jeg har vanskelig for å beholde jobben min.
13. Jeg er veldig utålmodig.
14. Jeg er ikke lett å omgås.
15. Enkelte ting irriterer meg veldig.
16. Jeg er deprimert.
17. Jeg har mistet interesse for jobben min.
18. Jeg er lei av å leve.
19. Jeg er veldig nervøs.
20. Livet mitt har blitt uten mål og mening.
21. Jeg er engstelig og redd, men jeg vet ikke hvorfor.
22. Jeg har en følelse at noe forferdelig skal skje.
23. Jeg føler meg veldig anspent.
24. Jeg har redsler (fobier), ubegrunnet frykt
25. Jeg får plutselige gråtetokter.
26. Jeg føler meg veldig rastløs.
27. Jeg har selvmordstanker.
28. Jeg blir lett voldelig.
29. Jeg har en lyst til å ødelegge for andre.
30. Jeg vil ta hevn på samfunnet.
31. Synet mitt blir av og til uklart eller dobbelt.
32. Jeg får vondt i øynene av solskinn.
33. Jeg føler meg svimmel og sliten, særlig om morgenen eller før måltider.
34. Jeg føler meg svimmel eller det svartner for meg når jeg reiser meg opp plutselig.
35. Jeg er veldig utslitt, spesielt om morgenen.
36. Jeg føler meg generelt veldig trøtt og svak.
37. Jeg er veldig svak både om morgenen og om ettermiddagen.
38. Jeg føler meg best etter et godt måltid.
39. Jeg føler meg veldig mett og søvning etter å ha spist søtsaker eller annen søt mat.
40. Jeg er veldig søvning om dagen.
41. Jeg sover ikke godt om natten.
42. Jeg våkner, og klarer ikke å sove igjen.
43. Søvnmin er dyp, men ikke særlig oppkvikkende.
44. Jeg kaldsvetter om natten.

45. Jeg har ikke noe styrke (energi) når jeg våkner.
46. Jeg trenger å stimuleres av alkohol, kaffe, nikotin eller medisiner.
47. Jeg føler meg bra etter å ha spist søtsaker, kaker eller å ha drukket brus.
48. Alkohol, søtsaker og kaffe gjør meg dårlig.
49. Jeg har forstoppelse.
50. Jeg har vekslende forstoppelse og diaré.
51. Jeg har underlivssmerter.
52. Jeg sliter med reisesyke.
53. Jeg mister apetitten totalt.
54. Av og til er jeg skrubbsulten.
55. Jeg er overvektig.
56. Jeg lider av kontinuerlige fordøyelsesproblemer.
57. Små mengder alkohol kan gjøre meg full.
58. Jeg har salthunger.
59. Jeg har forferdelige hodepine.
60. Av og til føler jeg smerte over min venstre skulder mot kravebenet eller bak i nakken.
61. Jeg blir helt utmattet i varmen.
62. Jeg har hovne hender og føtter.
63. Jeg er ofte veldig tørr i munnen.
64. Jeg har hudsykdom.
65. Hender og/eller føtter er kalde.
66. Jeg svetter veldig mye.
67. Jeg svetter i hendene når jeg er ansent.
68. Huden min er tørr og skjellete.
69. Jeg svetter veldig lite, bortsett fra under armene og i håndflatene under stress.
70. Armer og ben føles nummen.
71. Jeg har en kilende følelse i leppene eller fingrene.
72. Noen ganger våkner jeg opp svett om natten.
73. Jeg har allergier.
74. Jeg har astma.
75. Hjertet mitt slår av og til veldig fort.
76. Noen ganger skjelver jeg inni meg.
77. Jeg blir lett forkjølet.
78. Jeg er veldig mottagelig for infeksjonssykdommer.
79. Jeg har smerter i ledd.
80. Musklene mine rykker av og til.
81. Noen ganger har jeg kramper.
82. Jeg har en hunger etter søtsaker og kaker eller annet bakverk.
83. Jeg drikker ikke mye vann.
84. Jeg drikker mye kaffe eller te hver dag.
85. Jeg drikker cola og annen brus daglig.
86. Jeg drikker alkoholholdig drikker hver dag.
87. Jeg er en kjederøyker.

Ditt navn:

Dato: