

Dotazník únavy nadledvin

Cítíte se neustále unaveni? Možná máte dostatek spánku, ale prostě se necítíte odpočatí. Nebo možná máte problémy se spánkem. Málo energie? Potíže s pamětí nebo soustředěním? To vše jsou příznaky nadledvinové únavy. Vyzkoušejte náš test únavy nadledvin a zjistěte, jak si vedete.

Ohodnoťte následující věty hodnotami od 0 do 5, přičemž 0 není problém a 5 je vážný problém.

1. ____ Potíže s ranním vstáváním
2. ____ Trvalá únava, která není zmírněna spánkem ani odpočinkem
3. ____ Letargie, nedostatek energie k běžným každodenním činnostem
4. ____ Chutě na sladké
5. ____ Chutě na slané
6. ____ Alergie
7. ____ Problémy s trávením
8. ____ Zvýšené úsilí potřebné pro každodenní úkoly
9. ____ Snížený zájem o sex
10. ____ Snížená schopnost zvládat stres
11. ____ Prodloužený čas potřebný k zotavení z nemoci, zranění nebo traumatu
12. ____ Točení hlavy nebo závratě při rychlém vstávání
13. ____ Špatná nálada
14. ____ Málo radosti nebo štěstí ze života.
15. ____ Zvýšený PMS
16. ____ Příznaky se zhoršují, pokud vynecháte jídlo nebo máte malou porci
17. ____ Potíže se soustředěním, mozková mlha
18. ____ Horší paměť
19. ____ Snížená tolerance vůči stresu, hluku, potížím
20. ____ Opravdu se probouzíte až po 10:00
21. ____ Odpolední útlum mezi 15:00-16:00
22. ____ Po večeri se cítíte lépe
23. ____ Večer naberete „druhý dech“ a zůstáváte dlouho vzhůru
24. ____ Jste méně produktivní
25. ____ Musíte se pohybovat: „Když zastavím, jsem unavený.“
26. ____ Cítíte se zavaleni vším, co je třeba udělat.
27. ____ K tomu, co je třeba udělat, potřebujete veškerou svou energii. Nezbyvá už na nic a nikoho jiného.

Celkové skóre _____

Skóre 20 – 40 naznačuje lehký adrenální stres; 40 - 70 naznačuje mírnou únavu nadledvin; a více než 70 naznačuje významné problémy s únavou nadledvin.

Výše uvedené informace slouží pouze ke vzdělávacím účelům a nejsou určeny k diagnostickým ani normativním účelům. Při léčbě onemocnění se poraďte se svým lékařem.