

Formulär för binjurestress

Gradera nedanstående symtom efter hur du mått de senaste 30 dagarna.

0 = Inga problem, 1 = lätta problem, 2 = medelsvåra problem, 3 = allvarliga problem.

(Vid fler än fyra symtom föreligger sannolik risk för binjureutmattning)

Binjurestress

- Problem att somna om kvällarna
- Sover ytligt/vaknar om nätterna
- Kallsvettas nattetid
- Känner sig inte utvilad på morgonen
- Störs i ögonen av starkt ljus
- Väcks lätt av ökat ljus tidigt på morgonen
- Drabbas av förvirring/hjärnstress
- Störs av starka ljud (barnskrik)
- Avbryter andra och fyller i meningar när någon pratar långsamt
- Blir lätt på defensiven, tar på sig för många arbetsuppgifter
- Har svårt att delegera uppgifter till andra
- Har svårt för vissa personlighetstyper/händelser i livet
- Blir irriterad när man får vänta, till exempel i kön på affären
- Är ofta ute i sista minuten
- Blir lätt arg/irriterad i trafiken
- Får lätt handsvett
- Vill inte ligga länge i solen/undviker solen
- Har inte tid att läsa manualer/bruksanvisningar, vill starta upp direkt
- Svårt att bli gravid
- Menstruationsstörning/värk?

Binjureutmattning. Aktuella symtom på binjureutmattning är följande:

- Stark trötthet
- Yrsel/svimmingskänsla när du reser dig upp
- Godis- eller sötsug
- Intolerans mot alkohol (lättpåverkad)
- Lågt blodsocker
- Svag motståndskraft mot infektioner (i allmänhet)
- Kroniska infektioner
- Kroniska allergier
- Torr och/eller tunn hud
- Lågt blodtryck
- Lätt irriterad
- Allmänt nervös
- Muskelsvaghet
- Ängest / depression
- Överkänslig mot mat
- Blir känslomässigt påverkad efter att ha ätit sötsaker eller snabba kolhydrater
- Svårt att bygga muskelmassa
- Dåligt minne
- Överdriven hunger
- Låg tendens att svettas
- Mörk under ögonen
- Indignerad, "klump" i magen, ångest / smärta
- Insomningssvårigheter
- Minskad sexdrift/potensproblem

Slutsumma: _____

Namn..... Längd..... Vikt.....