

## કેન્દ્રિય સંવેદનશીલતા સૂચિ : ભાગ - ક

કૃપા કરીને નિવેદનની જમણી બાજુના શ્રેષ્ઠ જવાબને વર્તુળ કરો।						
1.	હું જ્યારે ઉઠું ત્યારે તાજગીનો અહેસાસ નથી થતો ।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
2.	મારા સ્નાયુઓમાં જકડાશ અને દર્દનો અહેસાસ અનુભવું છું ।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
3.	મને ગભરામણ ના હુમલા થાય છે।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
4.	હું મારા દાંતને પીસુ કે કચડું છું।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
5.	મને ઝાડા અને / અથવા કબજિયાતની સમસ્યા છે।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
6.	મને રોજિંદા કામ કરવા માટે મદદની જરૂર પડે છે।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
7.	હું ચમકદાર રોશનીથી સંવેદનશીલ છું।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
8.	હું શારીરિક ગતિવિધિ કરતો ફેરી જલ્દી થાકી જાઉં છું।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
9.	હું આખા શરીરમાં દુખાવો અનુભવું છું।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
10.	મને માથાનો દુઃખાવો રહે છે।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
11.	હું જ્યારે પેશાબ કરવા જાઉ ત્યારે મુત્રાશય માં બળતરા / બેચેની અનુભવું છું।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
12.	મને સારી રીતે ઉંઘ નથી આવતી।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
13.	મને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
14.	મને ચામડીની સમસ્યા જેમકે શુષ્કતા, ખંજવાળ , અથવા ચકામા રહે છે।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
15.	તણાવ મારા શારીરિક લક્ષણોને બદલતર કરે છે।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
16.	હું ઉદાસી કે હતાશા અનુભવું છું।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
17.	મને શરીરમાં અશક્તિ લાગે છે।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
18.	મને ડોક અને ખભાના સ્નાયુઓ માં જકડાશ અનુભવાઈ છે।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
19.	મને મારા જડબામાં દુખાવો રહે છે।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
20.	કેટલીક ગંધ જેમકે અત્તર તેનાથી ચક્કર આવવા, ઉબકા -ઉલટી થવી તેવો અનુભવ થાય છે।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા

21.	મને વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
22.	જ્યારે હું સુવાનો પ્રયત્ન કરું છું ત્યારે મારા પગમાં અગવડ અને બેચેની અનુભવું છું।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
23.	મને વસ્તુઓ યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી પડે છે।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
24.	હું બાળપણમાં ઇજાગ્રસ્ત થયો હતો।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા
25.	મને પેડુંની જગ્યાએ દુખાવો રહે છે ।	ક્યારેય નહિ	ભાગ્યેજ	ક્યારેય	વારંવાર	હંમેશા

### કેન્દ્રિય સંવેદનશીલતા સુચિ : ભાગ - ખ

તમને કોઈ પણ ડોક્ટરો દ્વારા કોઈપણ અવ્યવસ્થા માટે નિદાન કરવા માં આવ્યું છે ? કૃપા કરીને દરેક નિદાન માટે નિવેદન ની જમણી બાજુ વર્તુળ કરો અને નિદાન નું વર્ષ લખો।				
		ના	હા	નિદાનનું વર્ષ
1.	પગની બેચેનીના સહલક્ષણો			
2.	લાંબા સમયથી ચાલતા થાકના સહલક્ષણો			
3.	આખા શરીરના સ્નાયુઓની પીડા અને થાક			
4.	જડબાના સાંધાની તકલીફ			
5.	આધાશીશી અથવા તણાવના લીધે માથાનો દુઃખાવો			
6.	મોટા આંતરડાના અકળામણના સહલક્ષણો			
7.	બહુવિધ રસાયણિક સંવેદનશીલતા			
8.	ગરદનની ઈજા			
9.	ચિંતા અથવા તીવ્ર ગભરાહટનો અનુભવ			
10.	હતાશા			