

## **Štiridelni vprašalnik o razpoloženju**

Ob vsakem spodaj opisanem simptomu, za katerega menite, da ga imate tudi sami, obkrožite številko. Na koncu vsakega dela seštejte točke in seštevek primerjajte s seštevkom, ki ga omenja vprašalnik.

Če je vaš seštevek večji od omenjenega ali pa če imate le nekatere simptome, a vas ti redno mučijo, se poučite o omenjenih aminokislinah v knjigi Julije Ross *The Mood Cure* ali pa pojdite na njeno spletno stran: [www.moodcure.com](http://www.moodcure.com). razveseljivo je, da s prehranskimi dodatki zlahka zaužijete aminokislino, ki jih potrebujejo vaši možgani. Vaše razpoloženje se bo tako hitro izboljšalo, saj bodo nevrotransmitorji dobili gorivo, ki ga potrebuje.

**1.del** *Ali se počutite , kot bi nebo nad vami zakrival velikanski temen oblak? Če je tako, imate nizko raven serotonina v telesu.*

**3)** Ali ste nagnjeni k negativnosti, k temu, da vidite kozarec raje napol prazen kot napol poln? Ali so vaše misli temne, pesimistične?

**3)** ali ste pogosto zaskrbljeni in tesnobni?

**3)** ali bolj malo zaupate vase in vam primanjkuje samozavesti? Ste pogosto kritični do sebe in se počutite krive?

**3)** ali se pogosto vedete nekoliko ali pa zelo obsedeno? Ali se težko sprijaznite s spremembami in ne znate biti prilagodljivi? Ali ste perfekcionista, nagnjeni k brezhibnosti in radi vse nadzorujete?

**3)** ali resnično ne marate temačnega vremena ali pa jeseni/pozimi zapadete v očitno depresijo?

**2)** ali ste preobčutljivi, nepotrpežljivi? Ali se hitro razburite ali razjezite?

**3)** ali ste pogosto plašni ali prestrašeni? Postanete živčni ali panični zaradi višine, letanja, v zaprtih prostorih? Se bojite zapustiti stanovanje? Ali vas je strah nastopiti v javnosti, se bojite pajkov, kač, mostov, množic ali česa drugega?

**2)** ali ste že imeli kdaj napade tesnobe ali panike (ko vam je srce nenadoma začelo pospešeno biti ali paste težko dihali)?

**2)** ali imate predmenstrualni sindrom? In če ste v menopavzi, ali pogosto jokate, ali pa ste jezni ali depresivni?

**3)** ali sovražite, kadar je zunaj vroče?

**2)** ali ste ponočnjak ali pa pogosto težko zaspate, četudi bi radi zaspali?

**2)** ali se ponoči zbudate ter imate nemiren ali rahel spanec ali pa se zjutraj zbudate prezgodaj?

**3)** ali ob popoldnevih, večerih ali sredi noči radi iz navade prigriznete kaj sladkega ali škrobnega, ali pa popijete kozarec vina?

2) ali se kateri od zgoraj naštetih simptomov ublaži, če se razgibavate?

3) ali ste že imeli fibromialgijo (nepojasnjene bolečine v mišicah) ali težave s čeljustjo (bolečina, napetost in škrtanje z zobmi)?

2) ali ste že kdaj premišljevali o samomoru ali ga načrtovali?

Seštevek točk \_\_\_\_\_. Če je vaš končni seštevek v tem delu več kot 12, vam primanjkuje serotonina.

**2.del** *Ali se večkrat slabo počutite? Če je tako, imate nizko raven kateholamina.*

3) ali ste pogosto depresivni – povoženi, z dolgočaseni, apatični?

2) ali imate malo telesne ali mentalne energije? Se pogosto počutite utrujeni in se morate prisiliti k telovadbi?

2) ali so vaša energija, navdušenje in motivacija skromni?

2) ali imate težave, kadar se morate zbrati ali pa se na nekaj osredotočiti?

3) ali vas hitro zazebe? Imate mrzle roke ali stopala?

2) ali se zlahka in prehitro zredite?

3) ali se vam zdi, da morate uživati veliko kave ali drugih poživil, kot so sladkor, dietna kola ali efedrin, da bi imeli več energije in bi bili bolj živahni?

Seštevek točk \_\_\_\_\_. Če je vaš končni seštevek v tem delu več kot 6, imate prenizko raven kateholamina.

**3.del** *Ali imate težave zaradi stresa? Če je tako, imate nizko raven gama-aminomaslene kisline.*

3) ali se pogosto počutite preveč obremenjeni z delom, preveč pod pritiskom ali pa morate pri svojem delu pogosto loviti skrajne roke?

1) ali se težko sprostite ali pa nekoliko popustite v disciplini?

1) ali je vaše telo pogosto okorelo, togo ali napeto?

2) ali se zlahka razburite ali postanete zagrenjeni ali razdražljivi, kadar ste pod stresom?

3) ali vas hitro zazebe? Imate mrzle roke ali stopala?

2) ali se zlahka in prehitro zredite?

- 3) ali se pogosto počutite poražene ali pa kot da ne zmorete narediti vsega?
- 2) se včasih počutite šibke in nestabilne?
- 3) ali ste občutljivi z močno svetlobo, hrup ali kemične hlape? Si morate pogosto nadeti sončna očala?
- 3) ali se počutite znatno slabše, če kdaj preskočite obrok ali pa ste predolgo časa brez hrane?
- 2) ali uporabljate tobak, alkohol, hrano ali zdravila za to, da bi se sprostili in se pomirili?

Seštevek točk \_\_\_\_\_. Če je vaš končni seštevek v tem delu večji od 8, vam primanjkuje gama-aminomaslene kisline.

**4.del** *Ali ste preobčutljiv za bolečine, ki jih prinaša življenje? Če je tako, imate nizko raven endorfinov.*

- 3) ali menite, da ste zelo občutljivi? Ali pa nemara drugi menijo tako o vas? Ali vam čustvena ali morda telesna bolečina res pride tako do živega?
- 2) ali se skušate izogniti soočenju z bolečimi težavami?
- 3) ali težko prebolite izgubo in vam žalovanje povzroča hudo bolečino?
- 2) ali ste v življenju izkusili že veliko telesne in čustvene bolečine?
- 3) ali hrepenite po zadovoljstvu, tolažbi, nagradi ali užitku ali pa po stvareh, ki vas nekako omamijo, na primer po čokoladi, kruhu, vinu, ljubezenskih romanih, tobaku ali mlečnih izdelkih?

Seštevek točk \_\_\_\_\_. Če je vaš končni seštevek več kot 6, imate prenizko raven endorfinov.