



Övning: Mina symtom

Varför?

Du identifierar de olika symtom som du har.

Hur?

Läs listan nedan med olika symtom. Kryssa för alla symtom som du uppvisar. Du kan också komplettera listan med symtom som saknas.

Symtom i cirkulationssystemet eller andningssystemet

- Hjärtklappning
- En tryckande känsla i bröstet
- Andnöd
- Ökad andningsfrekvens, behov av att ta djupa andetag
- Hes röst, muntorrhet
- Klumpkänsla i halsen
- Hosta

Symtom i matsmältningssystemet

- Magsmärta
- Gasbesvär, rapningar, svullen mage
- Illamående, kräkningar
- Diarré
- Förstoppning
- Halsbränna

Symtom i stöd- och rörelseorganen samt sensoriska symtom

- Smärta i extremiteter och muskler
- Ledsmärta
- Ryggsmärta
- Stickningar i fingrar, fötter och tår
- Svaghet i extremiteter, förlamning
- Domningar
- Smärta som förflyttar sig från ett ställe till ett annat



Allmänna symtom

- Huvudvärk
- Yrsel
- Svaghet, trötthet, utmattning
- Sömnstörningar
- Hudrodnad
- Torra ögon och torr mun

Depressiva symtom

- Nedstämdhet
- Gråtmildhet
- Att man drar sig undan, sluter sig
- Minskad förmåga att uppleva tillfredsställelse eller glädje; minskat intresse för saker
- Hopplöshet
- Obefogade skuldkänslor
- Låg självkänsla

Ångestsymtom

- Oro
- Ljudkänslighet
- Irritabilitet
- Ångest, nervositet eller spändhet
- Muskelspänning eller -värk
- Rastlöshet

Symtom kopplade till informationsbearbetning

- Minnessvårigheter
- Koncentrationssvårigheter
- Brist på energi
- Hjärndimma eller svårigheter att tänka klart samt fatta beslut
- Överdriven utmattning efter att ha utfört vardagssysslor

Eventuella övriga symtom