

SJEKKLISTE FOR PERSEPSJONSLIDELSER - konsentrasjonsproblemer, ADD, ADHD m.fl.	
Navn	Dato:
Hoved-symptomer:	
Marker mellom 8 – 16 av de viktigste symptomer som påvirker lidelsen din. Med viktige symptomer menes forandringer når du er dårlig, ikke når du føler deg bra.	
Høy pålitelighet <i>homøopatens vurderinger</i>	Symptomer <i>pasienten observerer</i>
Skarpt lys forverrer	<i>Overfølsom for lys</i>
Belaste øynene, forverre	<i>Irritert etter TV, PC, dataspill</i>
Å lese forverrer	<i>Liker ikke å lese, blir sliten av det</i>
Snakke forverrer	<i>Sein å snakke, talefeil</i>
Berøring forverrer	<i>Misliker berøring</i>
Varme generelt forverrer	<i>Irritabel i varme omgivelser</i>
Varme rom forverrer	<i>Irritabel i for varme rom</i>
Kler av seg bedrer	<i>Tar ofte av seg, lite, tynne klær</i>
Kulde generelt forverrer	<i>Fryser lett</i>
Kle av seg forverrer	<i>Bruker tykke klær, ekstra klær</i>
Liker ikke å beveges seg	<i>Bedagelig, lat</i>
Skriver forverrer	<i>Skriver eller tegner på en forknytt måte, blir sliten</i>
Etter våkner, forverrer	<i>Irritabilitet etter våkner</i>
Føre man sovner, forverrer	<i>Irritabel om kvelden, før sovner</i>
Vanskelig å forstå, fatte	<i>Fatter vanskelige saker sent</i>
Tristhet, nedstemt	<i>Nedfor, gråter lett</i>
Irritabilitet	<i>Aggresjon, sinnperioder</i>

Medium pålitelighet	Pasientens observasjon
Støy forverrer	<i>Irritert over støy fra andre</i>
Følsom for lukter	<i>Tåler ikke lukter</i>
Smaks-sans nedsatt	<i>Må ha my krydder på alt</i>
Kjøre i bil forverrer	<i>Kvalme, hodepine.. syk i bil</i>
Bevegelse bedrer	<i>Rastløshet, irritabilitet - bedre av sport og trening</i>
Dårlig minne, husk	<i>Glemmer lett det en nylig har lært</i>
Stram muskulatur	<i>Muskeltonus stram</i>
Slapp muskulatur	<i>Muskeltonus lav</i>

3. De følgende symptomer er vanlige i lidelser som ADD/ADHD m.fl. og har vist seg å være upålitelige i valg av riktig homeopatisk medisin. De kan likevel være avgjørende for å skille medisiner i det endelige valget. Marker det som er svært uttalt.

Mentalt:	Feiler i idrett	Middagsmat forverrer
Humør svingninger	Sein	Verre av å gå lenge uten mat, sulten
Furten, gretten	Fisk luft, ute, bevegelse:	Søtt forverrer
Alvorlig, seriøs	Glad i frisk luft	Melk forverrer
Fryktsom, engstelig	Vil ikke ha frisk luft	Bedre etter mat
Stolt, arrogant	Frisk luft bedrer	Bedre etter drikke
Vemmelig	Gå ute i frisk luft bedrer	
Sjalu	Fysisk aktivitet bedrer	NOTÉR GJERNE ANDRE SPESIELLE SYMPTOMER SOM IKKE ER NEVNT HER:
Grådig, grisk	Tics, ukontrollerte bevegelse	
Freidig, frekk	Berøring:	
Diktatorisk	Press av klær forverrer	
Misliker å vaske seg	Børste håret forverrer	
Det som påvirker mentalt:	Berøring bedrer	
Mentalt arbeid forverrer	Massasje, gni bedrer	
Være alene forverrer	Vær, månefaser	
Sammen med andre forverrer	Kalt vær forverrer	
Mørker forverrer	Høst forverrer	
Rom fullt av mennesker forverrer	Vinter forverrer	
Fremmede forverrer	Vind forverrer	
Oppskaket forverrer	Værforandring forverrer	
Ergerlig misfornøyd forverrer	Fullmåne forverrer	
Sinne forverrer	Nymåne forverrer	
Mangel på søvn forverrer	Mat og drikke:	
Motoriske fenomen:	Orker ikke mat	
Stamming	Må ha søtt	
Skjærer tenner	Må ha salt	
Utfører, ytelse:	Må ha melk	