

SNC

Système Nerveux Central

Nom: Date:

Estimer chacun des symptômes suivants pour la période des 30 derniers jours

Échelle de points : 0 = symptôme absent 1 = symptôme modéré
 2 = symptôme gênant 3 = symptôme très gênant

LES INDOLAMINES (Sérotonine + Mélatonine)

0	1	2	3	Symptôme
				Irritabilité
				Insatisfait(e), impatient(e), sentiment d'être incompris(e)
				Intolérance aux contraintes / à la frustration
				Ne supporte pas le stress
				Sautes d'humeur (individu qui explose pour un oui ou un non)
				Agressivité
				Compulsions alimentaires notamment envie de sucré, grignotage entre les repas
				Tendance à la dépendance : tabac, alcool, café....
				Difficultés à trouver le sommeil, insomnies
				Dépression saisonnière (automne, fin hiver), manque de lumière affecte le moral
				Total → Normal < 10

LES CATÉCHOLAMINES (Dopamine + Noradrénaline + Adrénaline)

0	1	2	3	Symptôme
				Toujours fatigué(e)
				Troubles du sommeil
				Difficulté d'entreprendre, difficulté à prendre des décisions
				Difficulté à poursuivre une action, fonctionnement au ralenti
				Diminution de l'intérêt au travail, manque de motivation, difficultés à faire des projets
				Difficultés de concentration, de mémorisation, d'apprentissage
				Retrait (plus d'envie de voir ses amis...), repli sur soi-même, perte du plaisir à faire les choses
				Sentiment d'être déprimé (e), douleur morale
				Sentiment de dévalorisation, manque de confiance en soi, baisse de la libido
				Impatience dans les jambes
				Total → Normal < 10

