

# Quick scan neurotransmitters

Klachten ontstaan niet als donderslag bij heldere hemel. Het gaat erom kenmerken te herkennen voordat klachten ontstaan. Bij 6 punten per kolom, of 20 punten in totaal, is het evenwicht van je neurotransmitters verstoord. Dat betekent dat je dagelijks functioneren aandacht vraagt.

## Dopamine

- Ik ervaar uitputting zelfs zonder zware inspanning
- Ik kan met moeite concentreren
- Ik voel me vaak lusteloos
- Ik kan moeilijk helder denken
- Ik ben niet voldoende alert
- Ik ben snel afgeleid
- Ik stel vaak dingen uit
- Ik heb weinig daadkracht
- Ik kan niet makkelijk keuzes maken
- Ik heb een onbedwingbare behoefte naar suiker en/of cafeïne

aantal vinkjes:

## Acetylcholine

- Ik ben trager geworden in mijn denken
- Ik ben trager geworden in mijn reacties
- Ik heb meer moeite met nieuwe dingen leren
- Mijn geheugen is onvoldoende
- Ik heb moeite met oplossingen te bedenken
- Ik kan moeilijk meerdere dingen tegelijk
- Dingen uit mijn omgeving gaan vaak langs me heen
- Ik heb weinig empathisch vermogen
- Ik heb moeite met mijn coördinatie/evenwicht

aantal vinkjes:

## GABA

- Ik ben prikkelgevoelig
- Mijn denken staat altijd aan
- Ontspannen kost me veel moeite
- Ik heb moeite met structuur
- Ik heb vaak een onrustig gevoel in mijn buik
- Ik heb vaak een verhoogde spierspanning
- Ik ben snel geïrriteerd
- Ik draai/woel veel tijden het slapen
- Ik ben te perfectionistisch
- Ik ben vaak vergeetachtig

aantal vinkjes:

## Serotonine

- Ik heb moeite om positief te zijn
- Ik ben spanningsgevoelig
- Mijn stemming wisselt vaak
- Ik heb snel een kort lontje
- Ik ben niet flexibel
- Ik kan moeilijk omgaan met tegenslag
- Mijn slaapkwaliteit is matig tot slecht
- Ik heb geen behoefte aan sociale contacten
- Ik ben vaak angstig
- Ik heb vaak last van obstipatie

aantal vinkjes:

Nieuwsgierig? Beantwoordt dan deze vragen gebaseerd op hoe je je nu voelt.

Vertel ons je scores en wij vertellen je graag welke actie je het best kan ondernemen.