

# SINTOMI VAGHI E ASPECIFICI MUS

## MUS (Medically Unexplained Symptoms)

### Scheda di autovalutazione Sintomi Vaghi e Aspecifici - MUS®

- Soffre da tempo di stanchezza o affaticamento persistente?
- Ha da tempo disturbi di tono dell'umore?
- Soffre di insonnia persistente da tempo o di risvegli notturni?
- Soffre da tempo di sonnolenza persistente durante la giornata?
- Si sente da tempo un soggetto ansioso?
- Si sente da tempo un soggetto apatico?
- Soffre di attacchi di panico?
- Percepisce a riposo alterazioni del battito cardiaco (aritmie o tachicardie)?
- Ha notato da tempo modificazioni dell'appetito (fame eccessiva o mancanza d'appetito)?
- Soffre di attacchi di fame notturni?
- Soffre da tempo di acidità e dolori di stomaco, senso di pienezza, gonfiore dopo i pasti, nausea?
- Soffre da tempo di colon irritabile?
- Soffre a periodi di stitichezza persistente o alvo alterno?
- Ha spesso mani e piedi sempre freddi?
- Soffre di alterazione della sudorazione corporea durante il sonno?
- Si sveglia spesso di cattivo umore?
- Prova di frequente un senso di colpa ingiustificato?
- Incontra difficoltà nel provare piacere o sollievo in seguito a fatti positivi?
- Ha riscontrato una decisa perdita di peso negli ultimi mesi?

#### **PER APPROFONDIRE:**

[HTTPS://BIT.LY/BENESSEREDELPERSOANALE](https://bit.ly/benesseredelpersonale)

- INFORMAZIONI SULLA GESTIONE DELLO STRESS
- CONSIGLI GENERICI PER IL RECUPERO
- BIBLIOGRAFIA