



Harjoitus: Omat oireeni

Miksi?

Tunnistat omia oireitasi.

Miten?

Lue lista erilaisista oireista. Rastita kaikki oireet, joita sinulla on. Alle voit täydentää listasta mahdollisesti puuttuvia oireita.

Verenkierto- ja hengityselinten oireet

- Sydämentykytys
- Painontunne sydänelässa
- Hengenhädistus
- Tihentynyt hengitys, syvien hengenvetojen tarve
- Äänen käheys, suun kuivuminen
- Palan tunne kurkussa
- Yskä

Ruoansulatuselimistön oireet

- Vatsakipu
- Ilmavaivat, röyhtäily, turvotus
- Pahoinvointi, oksentelu
- Ripuli
- Ummetus
- Närästys

Tuki- ja liikuntaelimistön oireet sekä sensoriset oireet

- Raajakipu, lihaskipu
- Nivelkipu
- Selkäkipu
- Sormien-, jalkaterien- tai varpaiden pistely
- Raajaheikkous, halvaantuminen
- Puutuminen
- Kipu, joka siirtyy paikasta toiseen

Yleisoireet



- Päänsärky
- Huimaus
- Heikkous, väsymys, uupumus
- Unihäiriöt
- Ihon punoitus
- Silmien ja suun kuivuminen

Masennusoireet

- Masennuksentunne
- Itkuisuus
- Vetäytyminen, sulkeutuminen
- Mielihyvän, ilon tai kiinnostuksen kokemisen väheneminen
- Toivottomuus
- Korostunut syyllisyydentunne
- Matala itsetunto

Ahdistuneisuusoireet

- Huolestuneisuus
- Ääniherkkyys
- Ärtynisyys
- Ahdistuneisuuden-, hermostuneisuuden- tai jännittyneisyydentunne
- Jännitys tai säryt lihaksissa
- Levottomuus

Tiedonkäsittelyyn liittyvät oireet

- Muistivaikeudet
- Keskittymisvaikeudet
- Energian puute
- Aivosumu tai ajattelemiseen ja päätösten tekemiseen liittyvät vaikeudet
- Liiallinen uupumus arjen toimista

Mahdollisia muita oireita