

브레인피드백 트레이닝 쉬프트 (당신의 변화를 파악할 수 있는 100가지)

성함 _____ 날짜 _____ 시행한 세션 횟수 _____

브레인피드백을 사용한 다음 두뇌 지각능력을 파악하기 위하여 당신의 현재 상태를 나타내는 항목을 확인해 보세요. 만약 확신이 없다면 지난 주에 느꼈던 상태를 참고하세요. 원한다면 당신의 의견을 덧붙여도 좋습니다. 단, 브레인피드백은 비정상적인 신체 상태나 질병, 장애를 진단하거나 치료하지 않는다는 점에 유의하십시오. 다음의 체크리스트는 오직 신체 상태의 파악과 참조를 목적으로 제공됩니다. 아래의 감정에 대한 진단이나 치료가 필요한 경우에는 의사의 진찰을 받아야 합니다.

[자주 그렇다 2 / 가끔 그렇다 1 / 그런 일이 거의 없다 0]

- | | | | |
|-----------------------|-------|-------------------------------|-------|
| ▪ 코가 가렵거나 자극이 있음, 재채기 | [] | ▪ 코가 막힘 | [] |
| ▪ 숨쉬기가 힘이 들어 헐떡거림 | [] | ▪ 이를 가는 행동 | [] |
| ▪ 자주 감기에 걸림 | [] | ▪ 맛을 다르게 느낌 | [] |
| ▪ (특히 과로로) 지침 | [] | ▪ 목이 쉬거나 아픈 목소리 | [] |
| ▪ 피곤함 | [] | ▪ 충분히 호흡하지 못함 | [] |
| ▪ 불면 증상 | [] | ▪ 심장이 너무 빠르게 뛰거나 초조함 | [] |
| ▪ 밤중에 깨어남 | [] | ▪ 머리에서 맥박이나 두근거림을 느낌 | [] |
| ▪ 원치 않을 때 깨어남 | [] | ▪ (심장이 멎을 정도로) 놀람, 흥분 | [] |
| ▪ 아침에 일어나기 어려움 | [] | ▪ 주변 세상이 빙글빙글 돌 | [] |
| ▪ 악몽을 꿈 | [] | ▪ 토할 것 같은 느낌 | [] |
| ▪ 밤중에 호흡 곤란 | [] | ▪ 복통 | [] |
| ▪ 몽유병 증상 | [] | ▪ 배에 가스가 차고 더부룩함 | [] |
| ▪ 관리하기 어려운 피부 | [] | ▪ 예민한 소화 | [] |
| ▪ 모발이 약하고 윤기가 별로 없음 | [] | ▪ 배탈 | [] |
| ▪ 손톱이 약하고 갈라지거나 부러짐 | [] | ▪ 화장실에 가기 어려움 | [] |
| ▪ 간혹 시야가 흐려짐 | [] | ▪ 배가 고프지 않거나 배고프지 않음에도 음식을 먹음 | [] |
| ▪ 아무것도 보이지 않는 부분이 있음 | [] | ▪ 단 것을 먹는 게 괴로움 | [] |
| ▪ 눈 앞에 떠 있는 점들이 보임 | [] | ▪ 단 것을 먹고 싶은 충동을 느낌 | [] |
| ▪ 듣기 어려움 | [] | ▪ 더위나 추위에 민감함 | [] |
| ▪ 이명 증상 | [] | ▪ 행동에 있어서 조급하거나 지나치게 느림 | [] |
| ▪ 귓속 통증 | [] | ▪ 그 달의 특정한 때 기분 변화가 심함 | [] |
| ▪ 냄새를 다르게 느끼거나 못 맡음 | [] | ▪ (폐경기의) 일과성 열감 | [] |

- | | | | |
|-----------------------------|-----|-----------------------------|-----|
| • “특정 연령대”의 문제 (갱년기, 사춘기 등) | [] | • 사물이 어떻게 조화를 이루는지 알기 어려움 | [] |
| • 연인,배우자에게 감정/성적/육체적으로 무관심함 | [] | • 일부 과목을 어려워함 | [] |
| • 파트너나 다른 사람에게 지나친 관심을 기울임 | [] | • 화장실에 가야 하지만 용변을 보지 못함 | [] |
| • 근육이 뻣뻣하고 아픔 | [] | • 소변 조절 문제로 간혹 바지에 실수를 함 | [] |
| • 만졌을 때 몹시 아픈 부위가 있음 | [] | • 소변이 조금이라도 마려울 때 참기가 어려움 | [] |
| • 근육 통증 | [] | • 용변을 볼 때 따끔거리는 느낌이 있음 | [] |
| • 지치고 피로함 | [] | • 가끔 과음을 함 | [] |
| • 두통 | [] | • 담배를 피움 | [] |
| • 기절할 것 같음 | [] | • 식이 관련 문제가 있음 (과식 또는 거식 등) | [] |
| • 의식을 잃음 | [] | • 활동을 시작하려면 카페인 필요함 | [] |
| • 기억하는 것을 어려워함 | [] | • 흡연 및 음주를 즐김 | [] |
| • 말하고 싶은 단어를 찾기가 어려움 | [] | • (스스로에 대해) 걱정하는 습관 | [] |
| • 읽기에 어려움이 있음 | [] | • 침울함 | [] |
| • 간혹 말하는 게 어려움 | [] | • 기분이 언짢거나 맥이 빠짐 | [] |
| • 불안함 | [] | • 슬픔 | [] |
| • 무기력하거나 자존감, 자신감이 낮음 | [] | • 걱정(일들에 대해) | [] |
| • 지나치게 활동적임 | [] | • 혹 공포를 느낌 | [] |
| • 한쪽 다리로 균형을 잡기가 어려움 | [] | • 자주 숙고(곰곰이 생각함) | [] |
| • 머리를 움직이거나 의도하지 않은 말을 함 | [] | • 멈출 수 없는 생각들 | [] |
| • 집중하기 어려움 | [] | • 일이나 어떤 행동을 계속 반복해서 하게 됨 | [] |
| • 산만해지기 쉬움 | [] | • 불편할 정도로 과식 | [] |
| • 실수를 많이 함 | [] | • 절대 과식하지 않도록 신경쓰 | [] |
| • 정리를 못함 | [] | • 구토 | [] |
| • 과제를 마치기 어려움 | [] | • 하고 싶은 일을 하기가 어려움 | [] |
| • 사색에 잠김 | [] | • 다른 사람들이 당신을 반대함 | [] |
| • 학업이나 일을 마치기 어려움 | [] | • 당신의 행동으로 곤경에 처함 | [] |
| • 학교나 직장에서 어려움을 겪음 | [] | • 화가 자주 나거나 분노를 잘 느낌 | [] |
| • 간혹 숫자와 글자를 혼동함 | [] | • 무언가에 압도되는 듯한 느낌 | [] |

주의 사항 앞서 언급한 증상은 샘플로 만들어진 것이며, 브레인피드백이 제시된 증상을 진단하거나 치료하는 것은 아닙니다. 대신에 확인된 증상은 두뇌 기능 및 인식의 변화를 측정하는 다양한 방법 중의 하나입니다.