

## **Příloha č. 1 – Test „body blues“**

### Trpíte „body blues“?

I když je syndrom „body blues“ u žen prokazatelně běžný, nemá ho pochopitelně každá. Podle mého nejlepšího odhadu jím trpí asi tak jedna ze čtyř žen.<sup>8</sup> Abyste se mohly samy přesvědčit, zda touto poruchou trpíte i vy, připravily jsme pro vás následující pomocný test.

Pokud vám vaše skóre ukáže, že syndromem „body blues“ skutečně trpíte, pak vás jistě potěší, že tato kniha obsahuje veškeré instrukce a informace, nutné k tomu, abyste se ho – díky lékařsky ověřenému programu LEVITY – mohly samy zbavit. Potřebné vitaminy a minerály jsou levné a všude snadno k dostání. (Pokud si přejete, můžete si samozřejmě objednat tablety, které jsme používali v naší studii. Bližší informace najdete na straně 168). Jediným dalším nezbytným vybavením je pár pohodlných vycházkových bot. Přesvědčíte se, že již v několika týdnech dosáhnete stejných výsledků jako ženy v naší studii. Budete méně jíst, budete mít více energie, lépe zvládnete stresové situace, budete mnohem optimističtější a každodenní život vás bude víc těšit.

A co je ze všeho nejlepší – budete si vědomy, že jste toho všeho dosáhly vlastní snahou.

### Test „body blues“

Test má tři části. Na otázky v každé z nich odpovídejte podle toho, jak jste se cítily v posledních několika týdnech. U každé odpovědi vypište na určené místo počet bodů.

#### Část A

*V několika posledních týdnech...*

1. Cítila jsem se unavená nebo líná:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
\_\_\_\_\_ body
2. Měla jsem problémy s usínáním nebo se spaním:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
\_\_\_\_\_ body

3. Jedla jsem víc, než bych měla, hlavně ve druhé polovině dne:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
\_\_\_\_\_ body
4. Nedokázala jsem utřídit své myšlenky a problémy s koncentrací:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
\_\_\_\_\_ body
5. Měla jsem malý zájem o sex:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
\_\_\_\_\_ body
6. Pocítovala jsem napětí nebo úzkost:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
\_\_\_\_\_ body
7. Dělal mi potíže čelit stresu:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
\_\_\_\_\_ body
8. Cítila jsem se ospalá nebo netečná během odpoledne:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
\_\_\_\_\_ body
9. Toužila jsem po sladkém, po čokoládě nebo sacharidech:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
\_\_\_\_\_ body
10. Přemýšlela jsem o smrti všeobecně, o své vlastní smrtelnosti nebo o ztrátě blízkých:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
\_\_\_\_\_ body
11. Jedla jsem, když jsem cítila únavu, podráždění, úzkost nebo smutek:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
\_\_\_\_\_ body
12. Měla jsem nutkání kupovat si nové věci, abych si zlepšila náladu:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
\_\_\_\_\_ body
13. Cítila jsem se podrážděná nebo rozzlobená:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
\_\_\_\_\_ body

14. Přeříkávala jsem se, nemohla jsem si vzpomenout na určitá jména nebo jsem nebyla schopná najít správný výraz:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
 \_\_\_\_\_ body
15. Dělal mi problémy rozhodnout se:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
 \_\_\_\_\_ body
16. Mlsala jsem i po večeři:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
 \_\_\_\_\_ body

Součet bodů z části A napište zde: \_\_\_\_\_

### Část B

*V několika posledních týdnech...*

1. Nic mě netěšilo, měla jsem mizivý zájem téměř o veškeré dění:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
 \_\_\_\_\_ body
2. Cítila jsem se deprimovaná, zničená, smutná, bylo mi do pláče:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
 \_\_\_\_\_ body
3. Cítila jsem se tak špatně nebo v depresi, že pro mě bylo obtížné normálně fungovat:  
 vůbec ne (0)  příležitostně (1)  často (2)  většinou (3)  
 \_\_\_\_\_ body

Součet bodů z části B: \_\_\_\_\_

### Část C

*V několika posledních týdnech...*

1. Přála jsem si být raději mrtvá, přemýšlela jsem o různých způsobech, jak si vzít život:  
 ano  
 ne

**STOP!** Tady se zastavte. Pokud jste na poslední otázku odpověděli kladně, důrazně vám doporučuji okamžitě vyhledat pomoc obvodního lékaře nebo psychiatra. Ujistěte se, že jste mu skutečně pravdivě a přesně popsaly všechny příznaky, které máte. Mnozí lidé, kteří trpí depresí, totiž často váhají přiznat, jak moc zle se skutečně cítí. Při správné péči se budete cítit lépe už za několik týdnů a pak si budete moci přidat program LEVITY k doporučené léčbě.

Pokud jste na poslední otázku odpověděli záporně, můžete pokračovat dál.

### Otázky a odpovědi týkající se testu

V první části testu jsem měla velmi vysoký počet bodů – 39 ze 48 možných. Zajímalo by mě, zda mi váš program LEVITY přesto pomůže? Zajímavé je, že v naší studii se stav žen, které byly nejvíc deprimované a trpěly úzkostí, zlepšil mnohem výrazněji než stav žen trpících jen lehkou depresí. Nicméně pokud by se váš stav prokazatelně nezlepšil během dvou až tří týdnů, pak bych vám doporučovala objednat se u vašeho lékaře.

Výsledný součet pěti bodů v části B naznačuje, že trpím vážnou depresí. Měla bych přesto zkusit váš program, dříve než se odhodlám vyhledat lékařskou pomoc?

Náš program jsme netestovali na pacientkách s těžkou depresí, takže nemůžeme zaručit jeho účinnost u lidí s tak vážnou poruchou. Mohla byste samozřejmě náš program zkusit na několik týdnů, zda pocítíte nějaké zlepšení, ale pokud jste skutečně přemýšlela o vlastní smrti, pokud se cítíte natolik zle, že máte problémy s provozováním běžných aktivit, pak vám musím důrazně doporučit, abyste neprodleně vyhledala adekvátní lékařskou pomoc. Vždycky si můžete náš program přibrat později k doporučené léčbě.

Nasbírala jsem nízký počet bodů (7 bodů v části A a 0 bodů v části B), ale přesto bych váš program ráda vyzkoušela. Myslíte, že to má v mém případě smysl? Rozhodně ano, i vy byste se po absolvování programu měla cítit lépe. Dokonce i ženám, které nemají vůbec žádné příznaky, jistě prospěje pocit většího přílivu energie, vyšší odolnost vůči stresu a další prostředek k udržení ideální zdravé váhy. A co víc: účast v programu též minimalizuje vaše riziko mnohem vážnějších zdravotních problémů včetně kardiovaskulárních chorob, cukrovky a rakoviny – o tom si ještě promluvíme později.

## Diagram „body blues“

