# 感觉症状检查清单

以下的检查清单并非一份诊断性的工具；而是对感觉的反应过敏或低敏的指示器。此工具的目的在于帮助制定适当的治疗计划及／或感觉餐膳，以此帮助感觉调节有困难的人。

记住：所有人对某些感觉敏感是正常的。感觉调节只有给一个人的生活带来负面影响（即：集中注意力的能力，学习，社交，放松）时才成为失调。

星号 (\*)指的是寻求感觉的行为。寻求感觉是一种感觉低敏的反应，但这些人寻求强烈的感觉以补偿他们神经系统的感觉不足。一般感觉低敏的人比感觉寻求的人更加被动和安静不动的，但两者仍然有许多症状是共有的。

# 触觉

|  |  |
| --- | --- |
| **过敏症状** | **低敏症状** |
| 避免热情的碰触 | 经常触碰他人\* |
| 被衣物里的缝合线、标签、腰带等烦扰 | 幼童时期，喜欢不穿衣和光脚 |
| 避免脏的游戏，例如画手指画和玩彩泥 | 不会留意脏的双手或脸 |
| 不喜欢剪指甲／剪头发／梳头／刷牙 | 触碰任何东西，经常将物件和玩具放入口中\* |
| 喜欢的食物有限，对食物的质地敏感 | 会塞过多的食物在口里 |
| 极其怕痒 | 对轻轻的触碰无感觉 |
| 避免接近其他人 | 好像对割伤、擦伤无感觉，对注射不在乎 |
| 意料不到地被触及时容易受惊吓 | 流口水，不擦鼻涕 |
| 对轻伤或蚊子叮咬反应过度 | 对宠物或其他儿童无意的粗鲁 |
|  | 渴求强烈的味道－咸、甜、酸、辣等\* |
|  | 做精细运动有困难 |

\*指示寻求感觉行为

# 本体感觉（在肌肉和关节上的压力）

|  |  |
| --- | --- |
| **过敏症状** | **低敏症状** |
| 因为本体感觉总是有助于神经系统的，所 | 喜欢跳、爬高、扭打和猛撞的活动\* |
| 以在此项不会有**过敏**现象。 | 踮脚走路或重步走路\* |
|  | 做精细运动有困难 |
|  | 喜欢苏脆和有嚼劲的食物\* |
|  | 吮吸手指，嚼衣物和玩具 |
|  | 磨牙，掰响指关节\* |
|  | 喜欢紧抱和挤压的活动或姿势\* |
|  | 选择厚的或重的毯子 |
|  | 自虐行为－掐、咬、撞头\* |
|  | 喜欢紧身的衣服，或总是穿贴身的外套\* |
|  | 在物件上用力太大或太小（例如：果汁盒，蜡笔） |

\*指示寻求感觉行

# 前庭感觉（运动）

|  |  |
| --- | --- |
| **过敏症状** | **低敏症状** |
| 作为婴孩，不喜欢被抱离大人的身体或被抛在空中，粘人 | 作为婴孩，需要大量摇动，在婴儿车、秋千、蹦床中最开心\* |
| 逃避摇摆或滑梯，任何需要双脚离地的事情都会逃避 | 不喜欢久坐不动的事情\* |
| 害怕电梯，扶梯和所有高的东西 | 不断运动，喜欢旋转，摇摆，倒立\* |
| 容易晕车 | 肌张力低（肌肉和关节看起来太软以及松散） |
| 不喜欢向后倾洗头或在泳池仰面漂浮 | “W”式坐地上，耷拉着脑袋，靠着椅子 |
|  | 喜欢旋转，喜欢游乐园，是「寻求刺激者」\* |
|  | 坐着时自己摇摆身体或头部前后摇动\* |

\*指示寻求感觉行为

# 内感作用（内部感受）

|  |  |
| --- | --- |
| **过敏症状** | **低敏症状** |
| 看起来耐痛力低 | 训练上厕所有困难 |
| 洗澡后感觉到冷或在酷热天气走到户外时觉的非常痛苦 | 明显不饿／不渴 |
| 十分惧怕医疗程序 | 耐痛力高或对痛楚作出不适当的反应 |
| 频繁抱怨各样的疼痛 | 入睡／长时间睡眠有困难 |
|  | 不会根据天气穿合适的衣服 |
|  | 好像不会意识到病症，例如喉咙痛或恶心 |

# 听觉（声音）

|  |  |
| --- | --- |
| **过敏症状** | **低敏症状** |
| 作为婴孩，容易受惊吓，听到吸尘器、吹风机或冲厕所的声音时会哭 | 可能不会总能回应别人叫他的名字（排除听力丧失） |
| 不喜欢嘈杂的场所 | 喜欢电视和音乐的声音很大\* |
| 注意力容易分散和被背景噪音烦扰 | 通常不会留意到背景的声音 |
| 听见大声和没有预期的声音时会大哭，掩耳 | 经常制造自己的声音，喜欢别人的怪声\* |
| 要求别人保持安静 | 经常说“什么？”即使听觉没问题 |
|  | 可能会未察觉某些声音，找出声音来源有困难 |
|  | 可能使用自言自语来做完事情 |

\*指示寻求感觉行为

# 视力

|  |  |
| --- | --- |
| **过敏症状** | **低敏症状** |
| 被强烈的灯光、阳光烦扰 | 喜欢闪光、旋转或移动的物件\* |
| 不喜欢视觉繁忙的地方（商店，游乐场，杂乱的房间） | 做手眼协调的活动有困难（接球，串珠，描摹和书写） |
| 避免目光接触 | 喜欢动感十足，色彩缤纷的电视节目和电子游戏\* |
| 喜欢暗光，暗处 | 区分类似的字母和形状有困难 |
| 经常揉眼睛，阅读时可能感到头痛 | 视觉追踪有困难，阅读时经常找不着读到哪里了 |

\*指示寻找感觉行为

# 味觉和嗅觉

|  |  |
| --- | --- |
| **过敏症状** | **低敏症状** |
| 经常会说到气味，留意到他人不曾留意的气味。 | 闻或舔不能吃的东西，例如玩具和彩泥\* |
| 塞住鼻子，逃避有强烈气味的地方（一些餐馆） | 喜欢强烈的气味，比如香水，清洁产品，和汽油\* |
| 不喜欢新的食品，喜欢的食物非常有限 | 喜欢强烈口味的食物—辣，咸，苦，酸，甜\* |

\*指示寻求感觉行为