

Houding en gedachten ten opzichte van de slaap

Hieronder vindt u een aantal opvattingen over slaap en slapeloosheid. Geeft u alstublieft met een kruisje aan in hoeverre u het eens of oneens bent met iedere opvatting. Er is geen goed of fout antwoord. Beantwoord alstublieft alle vragen. Het invullen van deze lijst duurt 5-10 minuten.

1. Ik heb 8 uur slaap nodig om me uitgerust te voelen en overdag goed te kunnen functioneren.

mee eens : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : mee oneens

2. Wanneer ik een nacht niet genoeg slaap, moet ik dit de volgende dag inhalen door een dutje te doen of door de volgende nacht langer te slapen.

mee eens : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : mee oneens

3. Ik ben bang dat langdurige slapeloosheid ernstige gevolgen heeft voor mijn lichamelijke gezondheid.

mee eens : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : mee oneens

4. Ik ben bang dat ik de controle over mijn vermogen om te slapen heb verloren.

mee eens : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : mee oneens

5. Ik weet dat een slechte nacht gevolgen zal hebben voor mijn dagelijkse activiteiten de volgende dag.

mee eens : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : mee oneens

6. Om overdag helder te zijn en goed te functioneren, ben ik beter af met een slaappil dan een slechte nacht.

mee eens : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : mee oneens

7. Als ik me overdag geïrriteerd, neerslachtig of angstig voel, komt dat omdat ik de nacht ervoor niet goed geslapen heb.

mee eens : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : mee oneens

8. Ik weet dat als ik een nacht slecht slaap het mijn slaap ritme voor de hele week zal verstoren.

mee eens : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : mee oneens

9. Zonder voldoende nachtslaap kan ik nauwelijks functioneren de volgende dag.

mee eens : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : mee oneens

10. Ik kan nooit voorspellen wanneer ik goed of slecht zal slapen.

mee eens : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : mee oneens

11. Ik kan moeilijk met de negatieve gevolgen van slapeloosheid omgaan.

mee eens : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : mee oneens

12. Als ik me overdag moe voel, geen energie heb of niet goed functioneer, komt dat over het algemeen omdat ik de vorige nacht niet goed geslapen heb.

mee eens : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : mee oneens

13. Ik denk dat slapeloosheid in essentie het resultaat is van een chemische disbalans.

mee eens : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : mee oneens

14. Ik voel dat slapeloosheid mijn leven verpest en mij afhoudt van de dingen die ik wil doen.

mee eens : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : mee oneens

15. Slaappillen zijn waarschijnlijk de enige oplossing voor slapeloosheid.

mee eens : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : mee oneens

16. Ik vermijd verplichtingen (sociaal, familie) na een slechte nacht of zeg ze af.

mee eens : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : mee oneens

Uit: Slapeloosheid. Ingrid Verbeek en Ed Klip, Hulpboek BOOM, 2013.