

## Bent u angstig of gestrest?

Lees iedere vraag en kruis het antwoord aan dat het beste weergeeft hoe u zich gedurende de **laatste week** gevoeld heeft.

1. Ik voel me gespannen
  - Meestal (3)
  - Vaak (2)
  - Af en toe, soms (1)
  - Helemaal niet (0)
2. Ik krijg een soort angstgevoel alsof er elk moment iets vreselijks zal gebeuren
  - Heel zeker en vrij erg (3)
  - Ja, maar niet zo erg (2)
  - Een beetje, maar ik maak me er geen zorgen over (1)
  - Helemaal niet (0)
3. Ik maak me vaak ongerust
  - Heel erg vaak (3)
  - Vaak (2)
  - Af en toe maar niet te vaak (1)
  - Alleen soms (0)
4. Ik kan rustig zitten en me ontspannen
  - Zeker (0)
  - Meestal (1)
  - Soms (2)
  - Helemaal niet (3)
5. Ik krijg een soort benauwd, gespannen gevoel in mijn maag
  - Helemaal niet (0)
  - Soms (1)
  - Vaak (2)
  - Heel erg vaak (3)
6. Ik voel me rusteloos en voel dat ik iets te doen moet hebben
  - Heel erg vaak (3)
  - Vaak (2)
  - Soms (1)
  - Helemaal niet (0)
7. Ik krijg plotseling gevoelens van panische angst
  - Heel erg vaak (3)
  - Vaak (2)
  - Soms (1)
  - Helemaal niet (0)

Tel nu de scores van de 7 vragen bij elkaar op. Een score van 0 betekent dat u helemaal geen angstklachten heeft. De maximale score is 21; dat betekent dat u heel veel angstklachten heeft.

Mijn score op de angstvragenlijst is:

Mensen in de algemene bevolking scoren doorgaans niet hoger dan 8. Indien u tussen de 8 en de 10 scoort bent u (iets) angstiger dan gemiddeld in de bevolking. Echter, bij mensen met slaapproblemen is het niet ongewoon om een iets hogere score te hebben. Indien u 11 of hoger scoort dan is het verstandig om uw klachten eens met uw huisarts te bespreken. Wellicht is deze cursus niet voldoende voor uw klachten en is aanvullende hulp gewenst.