

Uw huidige reacties ten aanzien van de traumatische gebeurtenis (afgelopen week)

Onderstaande reacties ontstaan soms na het meemaken van een schokkende gebeurtenis. Geef met Ja of Nee aan of u hier, gedurende de afgelopen week, meer dan één keer last van hebt gehad.

1 Verontrustende gedachten of herinneringen aan de gebeurtenis die in uw hoofd opkomen tegen uw wil in.

Ja Nee

2 Verontrustende dromen over de gebeurtenis.

Ja Nee

3 U gedragen of u voelen alsof de gebeurtenis opnieuw plaatsvindt.

Ja Nee

4 Van streek raken door dingen die u aan de gebeurtenis herinneren.

Ja Nee

5 Lichamelijke reacties (zoals snelle hartslag, steen in de maag, zweten, duizeligheid) wanneer u wordt herinnerd aan de gebeurtenis.

Ja Nee

6 Moeilijk in slaap kunnen komen of te vroeg wakker worden.

Ja Nee

7 Geïrriteerdheid of woedeaanvallen.

Ja Nee

8 Moeite hebben met concentreren.

Ja Nee

9 Verhoogd bewustzijn van mogelijke gevaren voor uzelf en anderen.

Ja Nee

10 Gespannen zijn of schrikken van iets onverwachts.

Ja Nee

Hebt u drie maal 'ja' geantwoord op vraag 1 t/m 5, en vier maal 'ja' op vraag 6 t/m 10, neem dan contact op met uw huisarts om te onderzoeken of u behandeling nodig heeft.