

Overspanningsklachtenlijst

Overgenomen uit: De psychologie van overspanning, auteur; Schmidt, A.J.M.

Invulinstructie

Heb je in de afgelopen week last gehad van de volgende klachten?
(s.v.p. aankruisen wat het meest van toepassing is)

	niet	nauwelijks	matig	tamelijk veel	zeer veel
Vermoeidheid					
Slaapklachten					
Gespannenheid					
Neerslachtige stemming					
Snel geïrriteerd raken					
Futloosheid					
Niet tegen herrie of drukte kunnen					
Angstigheid					
Snel geëmotioneerd raken					
Vergeetachtigheid					
Lusteloosheid					
Piekeren					
Geen plezier meer beleven aan dagelijkse dingen					
Zich niet in staat voelen problemen aan te pakken					
Interesseverlies					
Zich lichamenlijk niet goed voelen					
Tot niets meer kunnen komen					
Minder presteren					
Het niet meer aankunnen					
Moeite hebben met helder denken					
Zich gejaagd voelen					
Concentratieproblemen					
Sommeer kruisjes per kolom en maak een optelling van onderste rij	X1	X2	X3	X4	X5

Bel me met je uitslag: 06-26866516!