

PSYCHISCH	Altijd	Zeer vaak	Regelmatig	Soms	Nooit
verstrooid zijn					
van de hak op de tak springen					
vaak iets vergeten					
ongeïnteresseerd zijn					
concentratieproblemen					
besluitenloos zijn					
vaak iets uitstellen					
piekeren					
prioriteiten verwarren					
overdreven waakzaam zijn					
Totaal aantal punten					
LICHAMELIJK	Altijd	Zeer vaak	Regelmatig	Soms	Nooit
hoofdpijn					
buikpijn					
moeilijk inslapen/doorslapen					
spierpijn					
rugpijn					
hevige transpiratie					
droge mond					
hartkloppingen					
verhoogde bloeddruk					
koude handen					
zweethanden					
bevende handen					
tics					
drukkend gevoel op de borst					
oppervlakkige ademhaling					
je altijd moe/lusteloos voelen					
maag- en darmstoornissen					
zenuwtrekjes					
Totaal aantal punten					
EMOTIONEEL	Altijd	Zeer vaak	Regelmatig	Soms	Nooit
snel boos zijn					
snel geïrriteerd zijn					
snelle wisseling van emoties					
snel huilen					
onzeker					
machteloos gevoel					
rusteloos					
opgejaagd					
schrikachtig					
je gespannen/onrustig voelen					
depressief					
langzaam spreken					
vlug emotioneel reageren					
lusteloze houding					
somber/pessimistisch denken					
impulsief reageren					
zelden lachen/glimlachen					
veel zelfkritiek					
Totaal aantal punten					

GEDRAG	Altijd	Zeer vaak	Regelmatig	Soms	Nooit
meer/minder eten dan gemiddeld					
veel koffie drinken					
fanatiek sporten					
verminderde teamgeest					
vaak afwezig met je gedachten					
gezelschap ontvluchten					
veel alcohol nuttigen					
frequent kortdurend ziekteverzuim					
gebruik van kalmeringsmiddelen					
veel medicatie gebruiken					
onzorgvuldig zijn					
teveel overuren maken					
veel roken					
herhaaldelijke (bijna-)ongevallen					
geen zin meer hebben in seks					
niet kunnen ontspannen					
onvriendelijke reacties					
kort lontje hebben					
geen energie meer hebben					
vaak miscommunicatie					
Totaal aantal punten					

Tel alle totalen op:

psychisch	
lichamelijk	
emotioneel	
gedrag	
Totaal	