

Trauma Screening Questionnaire (TSQ)

Deze vragenlijst gaat over jouw persoonlijke reactie op de traumatische gebeurtenis die je hebt meegemaakt. Geef aan (ja / nee) of je tenminste 2 maal in de afgelopen week het volgende hebt ondervonden.

1. Verontrustende gedachten of herinneringen aan de gebeurtenis die in je hoofd opkomen tegen je wil in.
2. Verontrustende dromen over de gebeurtenis.
3. Je gedragen of je voelen alsof de gebeurtenis opnieuw plaatsvindt.
4. Van streek raken door dingen die je aan de gebeurtenis herinneren.
5. Lichamelijke reacties (zoals snelle hartslag, steen in de maag, zweten, duizeligheid) wanneer je herinnerd wordt aan de gebeurtenis.
6. Moeilijk in slaap kunnen komen of te vroeg wakker worden.
7. Geïrriteerdheid of woedeaanvallen.
8. Moeite hebben met concentreren.
9. Verhoogd bewustzijn van mogelijke gevaren voor jezelf en anderen.
10. Gespannen zijn of schrikken van iets onverwachts.

Heb je 6 of meer van bovenstaande vragen met 'ja' beantwoord, dan heb je mogelijk last van PTSS.