

PTSS zelf-test

Uit: Michele Rosenthal – Heal Your PTSD: Dynamic Strategies That Work

Beantwoord elk punt met ja of nee, en tel het aantal keren dat je 'ja' hebt geantwoord.

1. Ik heb een traumatische gebeurtenis ervaren.
2. Tijdens deze traumatische gebeurtenis ben ik blootgesteld aan serieuze verwondingen of de dood, of de dreiging van verwondingen of de dood.
3. Tijdens de traumatische gebeurtenis voelde ik intense angst, hulpeloosheid, en/of verschrikking.
4. Ik ervaar regelmatig opdringerige gedachten of beelden over de traumatische gebeurtenis.
5. Ik ervaar momenten die voelen alsof ik de gebeurtenis herbeleef of alsof het op dat moment opnieuw gebeurt.
6. Ik heb terugkerende nachtmerries/ verontrustende dromen over de traumatische gebeurtenis.
7. Ik voel intense fysieke en/of emotionele onrust wanneer iets me herinnert aan de traumatische gebeurtenis, of het nu iets is waar ik over nadenk of iets wat ik zie.
8. Ik doe mijn best om gedachten, gevoelens of gesprekken die me aan de traumatische gebeurtenis herinneren te vermijden.
9. Ik doe mijn best om activiteiten, personen of plaatsen die me aan de traumatische gebeurtenis herinneren te vermijden.
10. Ik heb gaten in mijn geheugen of ben niet in staat me iets belangrijks over de traumatische gebeurtenis te herinneren.
11. Sinds het trauma voel ik me minder geïnteresseerd in activiteiten of hobby's die ik eerder leuk vond.
12. Sinds het trauma voel ik me afgezonderd van andere mensen en/of heb ik moeite hen te vertrouwen.
13. Sinds het trauma heb ik moeite om emoties te reguleren, ervaren, of te laten zien.
14. Ik heb een constante negatieve stemming waarin ik aanhoudende negatieve gevoelens over mezelf ervaar, ik heb moeite positieve emoties te voelen, en voel me erg negatief over mijn toekomst, inclusief voelen dat het niet "normaal" zal

worden of dat ik geen carrière, huwelijk, kinderen, of een normale levensverwachting zal hebben.

15. Sinds het trauma heb ik moeite in slaap te vallen en te blijven.
16. Sinds het trauma voel ik me geïrriteerd en/of heb ik woede-uitbarstingen.
17. Sinds het trauma heb ik moeite me te concentreren.
18. Sinds het trauma voel ik me schuldig omdat anderen overleden of verwond zijn gedurende de gebeurtenis, en ik het overleefd heb.
19. Sinds het trauma voel ik me snel zenuwachtig of schrikachtig.
20. Sinds het trauma voel ik me vaak zeer waakzaam, ik voel en gedraag me bijvoorbeeld constant alsof ik klaar ben voor een gevaar of dreiging.
21. Mijn ervaring van de symptomen van PTSS (blootstelling, herbeleving, vermijding, stemmingswisselingen, waakzaamheid) houden al langer dan een maand aan.
22. De symptomen die ik ervaar belemmeren mijn normale routines, werk of school, en/of sociale activiteiten.

Score

1 – 3 = weinig symptomen van PTSS

4 – 9 = mogelijk PTSS

10+ = je vertoont veel symptomen van PTSS

Als je denkt dat je PTSS hebt, deel deze zelf-test dan met je huisarts of andere zorgverlener. Dit is geen diagnose. Enkel een gekwalificeerde professional kan de diagnose PTSS stellen.