

BSQ

Hieronder staat een lijst met bepaalde lichamelijke gevoelens, die kunnen voorkomen, wanneer u gespannen of angstig bent.

Geef aan **HOE BANG U BENT VOOR DEZE GEVOELENS.**

Omcirkel één van de cijfers 1 tot en met 5 volgens de hieronder aangegeven beschrijving:

1. **Niet** angstig of bezorgd door dit gevoel.
2. **Een beetje** angstig door dit gevoel.
3. **Tamelijk** angstig door dit gevoel.
4. **Erg** angstig door dit gevoel.
5. **Heel erg** angstig door dit gevoel.

Slaat u geen enkele vraag over s.v.p.

	niet	een beetje	tame- lijk	erg	heel erg
1. Hartkloppingen.	1	2	3	4	5
2. Druk of zwaar gevoel in je borst.	1	2	3	4	5
3. Verdoofd gevoel in je armen.	1	2	3	4	5
4. Tintelingen in je vingertoppen.	1	2	3	4	5
5. Verdoofd gevoel in een ander deel van je lichaam.	1	2	3	4	5
6. Gevoel van kortademigheid.	1	2	3	4	5
7. Duizeligheid.	1	2	3	4	5
8. Wazig of gestoord zien.	1	2	3	4	5
9. Misselijkheid.	1	2	3	4	5
10. Vlinders in je buik hebben.	1	2	3	4	5
11. Een zwaar gevoel in je maag hebben.	1	2	3	4	5
12. Een prop in je keel hebben.	1	2	3	4	5
13. Slappe benen hebben.	1	2	3	4	5
14. Zweten.	1	2	3	4	5
15. Een droge keel hebben.	1	2	3	4	5
16. Je verward voelen en niet meer weten waar je bent.	1	2	3	4	5
17. Gevoel los te zijn van je lichaam, maar gedeeltelijk aanwezig te zijn.	1	2	3	4	5