



Doorsnede van uw huidig karakterprofiel

A. Rust / Slapen

1. Hoeveel uren per nacht slaapt u bij benadering ?
 - Minder dan 3 uren
 - 4 tot 6 uren
 - 7 tot 9 uren
 - zelfs meer

2. Slaapt u de hele nacht zonder onderbrekingen of slapeloosheid ?
 - Ja
 - Nee

3. Als u ligt om te slapen, valt u dan binnen het eerste halve uur in slaap ?
 - Ja
 - Nee

4. Neemt u enigerlei vorm van medicatie om te kunnen slapen?
 - Ja
 - Nee
 - Welke? sinds wanneer?

5. Vindt u dat u ligt te broeden (piekeren) op (over) een bepaalde zorg of bezorgdheid, waardoor u niet kunt slapen?
 - Ja., omschrijf
 - Nee

6. Als u wakker wordt, voelt u zich dan moe ?
 - Altijd
 - Vaak
 - Soms
 - Zelden

Opmerkingen ten aanzien van eigen slaapkwaliteit:



B. STEMMING: *stel de symptomen vast die u heeft ervaren gedurende de **afgelopen twee weken**.
Omcirkel bij elk symptoom het cijfer, dat de frequentie aangeeft waarmee u dat
symptoom heeft waargenomen.*

0: nooit 1. Sporadisch 2. Vaak 3. Voortdurend / heftig

symptomen	Frequentie			
Gevoelens van verdriet (bedroefdheid)	0	1	2	3
Gevoelens van pessimisme	0	1	2	3
Gevoelens van mislukking (faalgevoelens)	0	1	2	3
Gebrek aan plezier (kunnen genieten, behagen)	0	1	2	3
Schuldgevoelens	0	1	2	3
Gevoelens van door het leven gestraft te zijn	0	1	2	3
(overmatig) zelfkritisch	0	1	2	3
Gedachten over zelfkastijding of zelfmoord	0	1	2	3
Wenen of janken (luid huilen)	0	1	2	3
Rusteloosheid	0	1	2	3
Gebrek aan belangstelling aan nagenoeg alles	0	1	2	3
Moeite met het nemen van beslissingen	0	1	2	3
Gebrek aan zelfwaardering	0	1	2	3
Tekort aan energie	0	1	2	3
Prikkelbaarheid	0	1	2	3
Wijziging in slaappatronen	0	1	2	3
Wijziging in eetlust	0	1	2	3
Concentratieproblemen	0	1	2	3
Vermoeidheid	0	1	2	3
Verlies van interesse in sex	0	1	2	3

Opmerkingen ten aanzien van eigen stemming:



MenSense, praktijk voor Psychosomatiek & Re-integratie

C. ANGST: Lees zorgvuldig en stel de symptomen vast die u heeft ervaren tijdens de **afgelopen maand**. Omcirkel bij elk symptoom het cijfer, dat de frequentie aangeeft waarmee u dat symptoom heeft waargenomen.

Symptomen	Frequentie			
Dwarszittende (zeurende) gedachten	0	1	2	3
Negatieve gedachten of gevoelens over u zelf	0	1	2	3
Zich onzeker voelen	0	1	2	3
Bang zijn dat iemand uw angstgevoelens opmerkt en wat daar de gevolgen van kunnen zijn	0	1	2	3
Opgeblazen gevoel (in de maag)	0	1	2	3
Zweten / transpireren	0	1	2	3
Rillingen of bevingen	0	1	2	3
Spierspanning en onbehagen	0	1	2	3
Heftige stuiptrekkingen of hartkloppingen	0	1	2	3
Zich constant in bochten wringen / wriemelen (voeten, handen, krabben e.d.)	0	1	2	3
Overmatig roken, eten of drinken	0	1	2	3
Sociale contacten (ontmoetingen) vermijden	0	1	2	3
Gewaarwordingen van ademloosheid, adem te kort	0	1	2	3
Zich gekweld voelen	0	1	2	3
Zich geïrriteerd voelen	0	1	2	3
Concentratie problemen en focussen op doelstellingen	0	1	2	3

Opmerkingen ten aanzien van bovenstaande:



MenSense, praktijk voor Psychosomatiek & Re-integratie

D. ONBETROKKENHEID: Lees zorgvuldig en stel de symptomen vast die u heeft ervaren tijdens de **afgelopen maand**. Omcirkel bij elk symptoom het cijfer, dat de frequentie aangeeft waarmee u dat symptoom heeft waargenomen.

Symptomen	Frequentie			
Problemen met intensief aandacht besteden aan details	0	1	2	3
Problemen met het blijven opbrengen van belangstelling voor het uitvoeren van taken	0	1	2	3
Moeite hebben met het organiseren van taken en activiteiten	0	1	2	3
Het vermijden van taken die mentale inspanning vergen	0	1	2	3
Het verliezen (kwijtraken) van dingen die noodzakelijk zijn voor taken en activiteiten	0	1	2	3
Snel (gemakkelijk) afgeleid	0	1	2	3
Moeite hebben met het opvolgen van instructies en het maken van fouten	0	1	2	3
Vergeetachtigheid m.b.t. de uitvoering van dagelijkse activiteiten	0	1	2	3
De kriebels krijgen in handen en voeten (niet stil kunnen houden) of onophoudelijk te zitten draaien in een stoel.	0	1	2	3
Altijd "onderweg" ("aan de gang")	0	1	2	3
Anderen onderbreken(in de reden vallen) of zich aan anderen opdringen	0	1	2	3
Moeite hebben om op je beurt te wachten	0	1	2	3
Vaak te laat komen op evenementen(bijeenkomsten) en op afspraken	0	1	2	3

Opmerkingen ten aanzien van bovenstaande: