

Checklist

Bij het beantwoorden van de volgende vragen krijg je helderheid over, in hoeverre een trauma invloed op je heeft.

Je hebt terugkerende dromen	Ja / Nee
Er dringen zich sterke herinneringen aan je op	Ja / Nee
Je hebt het gevoel dat je in een staat van paraatheid/alertheid bent	Ja / Nee
Je bent gespannen en prikkelbaar	Ja / Nee
Het kost moeite om je te concentreren	Ja / Nee
Je reageert buiten proportie. Schrikreacties, woede of geremde Boosheid	Ja / Nee
Je hebt last van stemmingswisselingen. Van blij zijn naar ineens down of depressief voelen	Ja / Nee
Er zijn lichamelijke klachten zoals spanning in hoofd-nek en schouders, buikpijn of misselijkheid	Ja / Nee
Je voelt je gauw de mindere. Je hebt last van schaamte of een laag zelfbeeld	Ja / Nee
Je zoekt afleiding zoals tv kijken, eten of drinken, om onrustige emoties niet te voelen.	Ja / Nee
Je hebt het gevoel dat jij jezelf niet meer goed kent? Vervreemd van jezelf.	Ja / Nee
Je hebt last van angst, terwijl er geen gevaar dreigt	Ja / Nee
Je wordt geplaagd door schuldgevoel. Te kort schieten	Ja / Nee
Je hebt een gevoel van machteloosheid	Ja / Nee
Je vermijdt bepaalde situaties of plaatsen die je herinneren aan een gebeurtenis(sen)	Ja / Nee
Je voelt je emotioneel bij sommige situaties of over het algemeen	Ja / Nee

Wanneer je de meeste vragen met ja hebt beantwoord, heb je iets niet verwerkt wat ingrijpend voor jou was. De uitslag van de test is niet bindend maar kan voor jou aanleiding zijn om na te denken hoe jouw klachten kunnen verminderen. Het is verstandig om hier wel bij stil te staan, want bij langdurig stress kunnen op lange termijn chronische klachten ontstaan.

Heb jij mijn e-book al gedownload?

Je kunt dan voor jezelf al stappen nemen om wat aan je klachten te doen.



www.selacoaching.nl



Sela
coaching