

<i>Doe een uitspraak over onderstaande vragen. Doe dit ten opzichte van de periode in het verleden waarin je je goed voelde.</i>	Nee	Soms	Vaak	Heel vaak
<i>Omcirkel je antwoord.</i>				
Slaap je slechter door dan je gewend bent?	0	1	2	3
Ben je regelmatig dingen vergeten?	0	1	2	3
Heb je voortdurend het gevoel dat gedachten je alsmear bezig houden?	0	1	2	3
Heb je een kort lontje en ben je dan onredelijk?	0	1	2	3
Kun je moeilijk tot rust komen als je feitelijk wilt ontspannen?	0	1	2	3
Heb je een drukke baan, waarin er veel van je gevraagd wordt?	0	1	2	3
Heb je op je werk het gevoel dat je de dingen niet onder controle hebt en meer moet presteren?	0	1	2	3
Vind je dat jij alles moet oplossen?	0	1	2	3
Kun je zomaar in huilen uitbarsten?	0	1	2	3
Kun je moeilijk in slaap komen?	0	1	2	3

Tel de omcirkelde punten op.

Als je een score hebt van 5 punten of meer, dan kan er sprake zijn van Chronische Stress. Er is reden tot verder onderzoek. Je kunt je gevuld vragenlijst opsturen naar info@div voor een verdere beoordeling of diagnose.

