

VierDimensionale Klachtenlijst (4 DKL)

De volgende vragenlijst betreft verschillende klachten en verschijnselen die u mogelijk hebt. Het gaat steeds om klachten en verschijnselen die u **de afgelopen week** (de afgelopen 7 dagen met vandaag erbij) hebt ervaren. Klachten die u daarvoor wel had, maar de afgelopen week niet meer, tellen niet mee. Wilt u per klacht aangeven hoe vaak u dit in de afgelopen week bij uzelf hebt opgemerkt door het antwoord te selecteren dat staat voor het meest passende antwoord.

Hebt u de afgelopen week last van:	antwoord
1 duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd	?
2 pijnlijke spieren	?
3 flauw vallen	?
4 pijn in de nek	?
5 pijn in de rug	?
6 overmatige transpiratie	?
7 hartkloppingen	?
8 hoofdpijn	?
9 een opgeblazen gevoel in de buik	?
10 wazig zien of vlekken voor de ogen zien	?
11 benauwdheid	?
12 misselijkheid of een maag die "van streek" is	?
13 pijn in de buik of maagstreek	?
14 tintelingen in de vingers	?
15 een drukkend of beklemmend gevoel op de borst	?
16 pijn in de borst	?
17 neerslachtigheid	?
18 zomaar plotseling schrikken	?
19 piekeren	?
20 onrustig slapen	?
21 onbestemde angst-gevoelens	?
22 lusteloosheid	?
23 beven in gezelschap van andere mensen	?
24 angst- en paniekaanvallen	?
Voelt u zich de afgelopen week:	
25 gespannen	?
26 snel geïrriteerd	?
27 angstig	?
Hebt u de afgelopen het gevoel:	
28 dat alles zinloos is	?
29 dat u tot niets meer kunt komen	?
30 dat het leven niet de moeite waard is	?
31 dat u geen belangstelling meer kunt opbrengen voor de mensen en dingen om u heen	?
32 dat u het niet meer aankunt	?
33 dat het beter zou zijn als u maar dood was	?
34 dat u nergens meer plezier in kunt hebben	?
35 dat er geen uitweg is uit uw situatie	?
36 dat u er niet meer tegenop kan	?
37 dat u nergens meer zin in hebt	?
Heeft u de afgelopen week:	
38 moeite met helder denken	?
39 moeite om in slaap te komen	?
40 angst om alleen het huis uit te gaan	?
bent u de afgelopen week:	
41 snel emotioneel	?
42 angstig voor iets waarvoor u helemaal niet bang zou hoeven zijn (bv dieren, hoogten, kleine ruimten)	?
43 bang om te reizen in bussen, treinen of trams	?
44 bang om in verlegenheid te raken in gezelschap van andere mensen	?
45 Hebt u de afgelopen week wel eens een gevoel of u door een onbekend gevaar bedreigd wordt	?
46 Denkt u de afgelopen week wel eens "was ik maar dood"	?
47 Schieten u de afgelopen week wel eens beelden in gedachten over (een) aangrijpende gebeurtenis(sen) die u hebt meegemaakt	?
48 Moet u de afgelopen week wel eens uw best doen om gedachten of herinneringen aan (een) aangrijpende gebeurtenis(sen) van u af te zetten	?
49 Moet u de afgelopen week bepaalde plaatsen vermijden omdat u er angstig wordt	?
50 Moet u de afgelopen week sommige handelingen een aantal keren herhalen voordat u iets anders kunt gaan doen	?