

**HADS-vragenlijst**

Deze vragenlijst is bedoeld om een indruk te krijgen hoe u zich voelt.

Lees iedere vraag goed door en zet een kruis in het vakje bij het antwoord dat het beste weergeeft hoe u zich *gedurende de afgelopen week* gevoeld heeft.

Denk niet te lang na over uw antwoord. Uw eerste vraag is waarschijnlijk betrouwbaarder dan een lang doordacht antwoord.

1. Ik voel me gespannen:	<input type="checkbox"/> 3 Meestal <input type="checkbox"/> 2 Vaak <input type="checkbox"/> 1 Af en toe, soms <input type="checkbox"/> 0 Helemaal niet
2. Ik geniet nog steeds van de dingen waar ik vroeger van genoot:	<input type="checkbox"/> 0 Zeker zoveel <input type="checkbox"/> 1 Niet zoveel als vroeger <input type="checkbox"/> 2 Weinig <input type="checkbox"/> 3 Haast helemaal niet
3. Ik krijg een soort angstgevoel alsof er elk moment iets vreselijks zal gebeuren:	<input type="checkbox"/> 3 Heel zeker en vrij erg <input type="checkbox"/> 2 Ja, maar niet zo erg <input type="checkbox"/> 1 Een beetje, maar ik maak me er geen zorgen over. <input type="checkbox"/> 0 Helemaal niet
4. Ik kan lachen en de dingen van de vrolijke kant zien	<input type="checkbox"/> 0 Net zoveel als vroeger <input type="checkbox"/> 1 Niet zo goed als vroeger <input type="checkbox"/> 2 Beslist niet zoveel als vroeger <input type="checkbox"/> 3 Helemaal niet
5. Ik maak me vaak ongerust:	<input type="checkbox"/> 3 Heel erg vaak <input type="checkbox"/> 2 Vaak <input type="checkbox"/> 1 Af en toe, maar niet te vaak <input type="checkbox"/> 0 Alleen soms
6. Ik voel me opgewekt:	<input type="checkbox"/> 3 Helemaal niet <input type="checkbox"/> 2 Niet vaak <input type="checkbox"/> 1 Soms <input type="checkbox"/> 0 Meestal
7. Ik kan rustig zitten en me ontspannen:	<input type="checkbox"/> 0 Zeker <input type="checkbox"/> 1 Meestal <input type="checkbox"/> 2 Niet vaak <input type="checkbox"/> 3 Helemaal niet

<p>8. Ik voel me alsof alles moeizamer gaat:</p>	<p><input type="checkbox"/> 3 Bijna altijd  <input type="checkbox"/> 2 Heel vaak  <input type="checkbox"/> 1 Soms  <input type="checkbox"/> 0 Helemaal niet</p>
<p>9. Ik krijg een soort benauwd, gespannen gevoel in mijn maag:</p>	<p><input type="checkbox"/> 0 Helemaal niet  <input type="checkbox"/> 1 Soms  <input type="checkbox"/> 2 Vrij vaak  <input type="checkbox"/> 3 Heel vaak</p>
<p>10. Ik heb geen interesse meer in mijn uiterlijk:</p>	<p><input type="checkbox"/> 3 Zeker  <input type="checkbox"/> 2 Niet meer zoveel als ik zou moeten  <input type="checkbox"/> 1 Waarschijnlijk niet zoveel  <input type="checkbox"/> 0 Evenveel interesse als vroeger</p>
<p>11. Ik voel me rusteloos en voel dat ik iets te doen moet hebben:</p>	<p><input type="checkbox"/> 3 Heel erg  <input type="checkbox"/> 2 Tamelijk veel  <input type="checkbox"/> 1 Niet erg veel  <input type="checkbox"/> 0 Helemaal niet</p>
<p>12. Ik verheug me van te voren al op dingen:</p>	<p><input type="checkbox"/> 0 Net zoveel als vroeger  <input type="checkbox"/> 1 Een beetje minder dan vroeger  <input type="checkbox"/> 2 Zeker minder dan vroeger  <input type="checkbox"/> 3 Bijna nooit</p>
<p>13. Ik krijg plotseling gevoelens van panische angst:</p>	<p><input type="checkbox"/> 3 Zeer vaak  <input type="checkbox"/> 2 Tamelijk vaak  <input type="checkbox"/> 1 Niet erg vaak  <input type="checkbox"/> 0 Helemaal niet</p>
<p>14. Ik kan van een goed boek genieten, of van een radio- of televisieprogramma:</p>	<p><input type="checkbox"/> 0 Vaak  <input type="checkbox"/> 1 Soms  <input type="checkbox"/> 2 Niet vaak  <input type="checkbox"/> 3 Heel zelden</p>