



<https://posttraumatic-integration.eu/>

# Handout: PTBS-Test

## **PsyCom gratis test voor PTSS**

**Instructies:** Hieronder staat een lijst met problemen en klachten die mensen soms hebben als reactie op stressvolle levenservaringen. Lees ze alstublieft zorgvuldig door en geef aan hoeveel je de **afgelopen maand** door dat probleem bent lastig gevallen.

### **Herhaalde, verontrustende herinneringen, gedachten of beelden van een stressvolle ervaring uit het verleden?**

- Nooit
- Zelden
- Soms
- Vaak
- Heel vaak

### **Ben je erg van streek als iets je herinnert aan een stressvolle ervaring uit het verleden?**

- Nooit
- Zelden
- Soms
- Vaak
- Heel vaak

### **Vermijden van activiteiten of situaties omdat ze je herinneren aan een stressvolle ervaring uit het verleden?**

- Nooit
- Zelden
- Soms
- Vaak
- Heel vaak

### **Afstand voelen of afgesneden zijn van andere mensen?**

- Nooit
- Zelden



<https://posttraumatic-integration.eu/>

- Soms
- Vaak
- Heel vaak

**Ben je geïrriteerd of heb je woede-uitbarstingen?**

- Nooit
- Zelden
- Soms
- Vaak
- Heel vaak

**Het moeite hebben met concentreren?**

- Nooit
- Zelden
- Soms
- Vaak
- Heel vaak