**Werkblad angststoornis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mogelijke uitingen van mijn psychische problematiek** | **Word ik hierdoor belemmerd bij het volgen van mijn opleiding?** | **Toelichting (Wat? Wie? Waar? Wanneer?****Hoe ga je ermee om?)** |
| **Ja** | **Nee** |
| Ik heb moeite met slapen, waardoor het moeite kost om het de hele dag op school vol te houden |  |  |  |
| Ik ben continu gespannen, waardoor ik extra gevoelig ben voor alle prikkels om me heen |  |  |  |
| Ik pieker veel en zie overal tegen op. Ik maak de drempel om te beginnen met opdrachten (en het op tijd afronden ervan) extra hoog |  |  |  |
| Ik wil school en medestudenten vermijden vanwege schaamtegevoel (over mijn gedachten, rituelen, angsten, enzovoort)  |  |  |  |
| Ik ervaar door school drukte en stress en die versterken mijn angstsymptomen |  |  |  |
| Ik heb moeite met het uitvoeren van schooltaken, omdat ik veel bezig ben met het denken aan mijn angsten. Ik ben nerveus en bang om de controle te verliezen |  |  |  |
| Ik heb paniekaanvallen |  |  |  |
| Vanwege mijn angst heb ik moeite met concentreren in de klas  |  |  |  |
| Ik kan moeilijk stilzitten en voel me rusteloos |  |  |  |
| Ik ben snel afgeleid door interne/externe prikkels |  |  |  |
| Ik mis geregeld een tentamen door paniekaanvallen |  |  |  |
| Ik ben onzeker/heb last van faalangst |  |  |  |
| Ik heb het gevoel dat mijn hoofd leeg is |  |  |  |
| Ik heb last van gespannen spieren |  |  |  |