**Werkblad posttraumatische stressstoornis (PTSS)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 een algemeen gevoel van afwezigheid |  |  |  |
| Ik heb flashbacks: terugkomende herinneringen |  |  |  |
| Ik heb het gevoel dat ik mij niet in de werkelijkheid bevind |  |  |  |
| Ik hyperventileer |  |  |  |
| Ik heb angst- of paniekaanvallen |  |  |  |
| Ik heb een verhoogde schrikreactie |  |  |  |
| Ik slaap erg onrustig en ben daardoor overdag erg vermoeid |  |  |  |
| Ik gebruik alcohol, soft- en/of harddrugs om me beter te voelen |  |  |  |
| Ik reageer snel boos als dingen niet lopen zoals ik wil |  |  |  |
| Ik kan me slecht concentreren |  |  |  |