

Meetschaal voor het monitoren van lichamelijke bedreigingen – vragenlijst

We zijn geïnteresseerd in hoe je jou voelt en de manier waarop jij denkt over jouw lichaam en de sensaties (gewaarwordingen) in jouw lichaam. Lichamelijke sensaties omvatten zaken zoals (zeurende) pijn, ongemak, misselijkheid, jeuk, vermoeidheid, warm gevoel en duizeligheid. Dit zijn slechts enkele voorbeelden, er zijn er nog veel meer.

Denk bij het beantwoorden van de onderstaande vragen aan de lichamelijke sensaties die voor jou het meest van toepassing zijn. Kies bij iedere vraag het cijfer dat weergeeft in welke mate de bijhorende stelling op jou van toepassing is.

	Helemaal niet zoals ik	Een beetje zoals ik	Matig zoals ik	Heel erg zoals ik	Helemaal zoals ik
1. Ik hou mijn lichamelijke sensaties bij om er zeker van te zijn dat ik niets over het hoofd zie indien er iets mis is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Wanneer ik een lichamelijke sensatie ervaar die ik niet kan verklaren, denk ik dat dit betekent dat er iets mis is met mijn lichaam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ik vind het moeilijk om mezelf af te leiden van gedachten over lichamelijke sensaties die aangeven dat er mogelijks iets mis is met mijn lichaam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Zelfs lichamelijke sensaties die niet heel intens zijn, zorgen ervoor dat ik me zorgen maak dat er iets mis is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Wanneer ik een nieuwe lichamelijke sensatie ervaar, let ik hierbij goed op voor het geval het betekent dat er iets mis is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mijn lichaam lijkt me vaak signalen te geven dat er iets mis is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ik neem alle nieuwe lichamelijke sensaties serieus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Wanneer ik een lichamelijke sensatie ervaar die daarvoor nog niet aanwezig was, denk ik onmiddellijk dat er iets mis is met mijn lichaam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ik maak me zorgen over veel verschillende lichamelijke sensaties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ik vind het moeilijk mezelf af te leiden van het zoeken naar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

tekenen dat er iets mis is met mijn lichaam					
11. Me zorgen maken over dat er iets mis is met mijn lichaam, houdt me vaak tegen om te amuseren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ik denk na over wat mijn lichamelijke sensaties zouden kunnen betekenen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ik maak me zorgen over lichamelijke sensaties, zelfs na de geruststelling dat er niets mis is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ik let op mijn lichaam om te controleren of er iets mis is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Me zorgen maken over dat er iets mis is met mijn lichaam, leidt me vaak af van andere belangrijke dingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Wanneer ik een nieuwe lichamelijke sensatie ervaar, blijf ik mij er zorgen over maken totdat ik het laat nakijken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ik monitor mijn lichaam op tekenen die aangeven dat er iets mis is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ik vind het moeilijk om rustig te blijven als ik een lichamelijke sensatie ervaar die zou kunnen betekenen dat er iets mis is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Me zorgen maken over of er iets mis is met mijn lichaam maakt me vaak ongelukkig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>