

LICHAAMSPERCEPTIE VRAGENLIJST

Stephen W. Porges, Ph.D.

Copyright © 1993, 2015

Vertaling verschaft door E. Godefroid, M. Dhar, & J. R. Wiersema

I: BEWUSTZIJN

Beeld je in hoe bewust je bent van je lichamelijke processen. Selecteer het antwoord dat jou het nauwkeurigst beschrijft.

Tijdens de meeste situaties ben ik me bewust van:

	Nooit	Af en toe	Soms	Doorgaans	Altijd
1. Frequent slikken	1	2	3	4	5
2. Een drang om te hoesten om mijn keel te schrapen	1	2	3	4	5
3. Een droge mond	1	2	3	4	5
4. Hoe snel ik adem	1	2	3	4	5
5. Waterende of tranende ogen	1	2	3	4	5
	Nooit	Af en toe	Soms	Doorgaans	Altijd
6. Geluiden geassocieerd met mijn spijsvertering	1	2	3	4	5
7. Een zwelling van mijn lichaam of lichaamsdelen	1	2	3	4	5
8. Een drang om te ontlasten	1	2	3	4	5
9. Spierspanning in mijn armen en benen	1	2	3	4	5
10. Een opgeblazen gevoel door het ophouden van water	1	2	3	4	5
	Nooit	Af en toe	Soms	Doorgaans	Altijd
11. Spierspanning in mijn gezicht	1	2	3	4	5
12. Kippenvel	1	2	3	4	5
13. Maag- en darm pijn	1	2	3	4	5
14. Een uitgezette of opgeblazen maag	1	2	3	4	5
15. Zwetende handpalmen	1	2	3	4	5

	Nooit	Af en toe	Soms	Doorgaans	Altijd
16. Zweet op mijn voorhoofd	1	2	3	4	5
17. Trillende lippen	1	2	3	4	5
18. Zweet onder mijn oksels	1	2	3	4	5
19. De temperatuur van mijn gezicht (vooral mijn oren)	1	2	3	4	5
20. Het knarsen van mijn tanden	1	2	3	4	5
	Nooit	Af en toe	Soms	Doorgaans	Altijd
21. Een algemene zenuwachtigheid	1	2	3	4	5
22. Het haar in mijn nek dat rechtop staat	1	2	3	4	5
23. Moeilijkheden om me te focussen	1	2	3	4	5
24. De drang om te slikken	1	2	3	4	5
25. Hoe hard mijn hart klopt	1	2	3	4	5
26. Een geconstipeerd gevoel	1	2	3	4	5

II: REACTIVITEIT VAN HET AUTONOOM ZENUWSTELSEL

Het autonoom zenuwstelsel is het deel van jouw zenuwstelsel dat jouw cardiovasculaire, ademhalings-, spijsverterings-, en temperatuurregulatie systemen controleert. Het is ook betrokken in de beleving en expressie van emoties. Het autonoom zenuwstelsel functioneert verschillend van persoon tot persoon. Deze schaal is ontwikkeld om te meten hoe jouw autonoom zenuwstelsel reageert.

Gebruik makend van de volgende 5-punten schaal, evalueer jezelf op elk van de onderstaande stellingen:

	Nooit	Af en toe	Soms	Doorgaans	Altijd
27. Ik heb moeilijkheden om ademhalen en eten te coördineren.	1	2	3	4	5
28. Als ik eet, heb ik moeilijkheden met praten.	1	2	3	4	5
29. Mijn hart klopt vaak onregelmatig.	1	2	3	4	5
30. Als ik eet, voelt het voedsel droog aan en plakt het aan mijn mond en keel.	1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
	Nooit	Af en toe	Soms	Doorgaans	Altijd
31. Ik voel me kortademig.	1	2	3	4	5
32. Ik heb moeilijkheden om ademhalen te coördineren met praten.	1	2	3	4	5
33. Als ik eet, heb ik moeilijkheden om slikken, kauwen, en/of zuigen te coördineren met ademhalen.	1	2	3	4	5
34. Ik heb een aanhoudende hoest, die interfereert met praten en eten.	1	2	3	4	5
35. Ik kokhals van het speeksel in mijn mond.	1	2	3	4	5
36. Ik heb pijn in mijn borst.	1	2	3	4	5
	Nooit	Af en toe	Soms	Doorgaans	Altijd
37. Ik kokhals als ik eet.	1	2	3	4	5
38. Als ik praat, heb ik vaak het gevoel dat ik moet hoesten of het speeksel in mijn mond moet doorslikken.	1	2	3	4	5
39. Als ik adem, heb ik het gevoel dat ik niet genoeg zuurstof kan opnemen.	1	2	3	4	5
40. Ik heb moeilijkheden om mijn ogen te sturen.	1	2	3	4	5
41. Ik voel me alsof ik moet braken.	1	2	3	4	5
	Nooit	Af en toe	Soms	Doorgaans	Altijd
42. Ik heb last van maagzuur.	1	2	3	4	5
43. Ik ben geconstipeerd.	1	2	3	4	5
44. Ik heb een slechte spijsvertering.	1	2	3	4	5
45. Na het eten heb ik spijsverteringsproblemen.	1	2	3	4	5
46. Ik heb diarree.	1	2	3	4	5