

### Beck Anxiety Inventory (BAI)

Op de volgende pagina's ziet u een lijst met veel voorkomende symptomen van angst. Leest u alstublieft ieder item in de lijst goed door. Geef aan hoeveel last u van elk symptoom heeft gehad gedurende **de afgelopen week, inclusief vandaag**, door het antwoord te selecteren dat het best op u van toepassing is:

- Helemaal niet
- Licht (ik had er weinig last van)
- Matig (het was zeer onaangenaam, maar ik kon het verdragen)
- Ernstig (ik kon het nauwelijks verdragen)

- Helemaal niet
- Licht (ik had er weinig last van)
- Matig (het was zeer onaangenaam, maar ik kon het verdragen)
- Ernstig (ik kon het nauwelijks verdragen)

1. Gevoelloosheid of tintelingen	Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Het warm hebben	Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Wiebelig op de benen	Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Niet kunnen ontspannen	Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Bang dat het ergste gebeurt	Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Helemaal niet
- Licht (ik had er weinig last van)
- Matig (het was zeer onaangenaam, maar ik kon het verdragen)
- Ernstig (ik kon het nauwelijks verdragen)

6. Duizelig of licht in het hoofd	Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Hartkloppingen	Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Wankel	Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Doodsbang	Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Zenuwachtig	Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Helemaal niet
- Licht (ik had er weinig last van)
- Matig (het was zeer onaangenaam, maar ik kon het verdragen)
- Ernstig (ik kon het nauwelijks verdragen)

11. Gevoel te gaan stikken	Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Trillende handen	Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Trillerig

Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Bang de controle te verliezen

Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Moeite met ademen

Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Helemaal niet
- Licht (ik had er weinig last van)
- Matig (het was zeer onaangenaam, maar ik kon het verdragen)
- Ernstig (ik kon het nauwelijks verdragen)

16. Bang om dood te gaan

Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Bang

Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Slechte spijsvertering of last van de buik

Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Zwakjes

Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Rood aangelopen hoofd

Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Zweeten (niet door warmte)

Helemaal niet	Licht	Matig	Ernstig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aaron T. Beck, Robert A. Steer