



## Zelftest 'mogelijke symptomen van een ontregeld autonoom zenuwstelsel'

(dit is niet bedoeld als medische diagnose)

*Geef een cijfer van 1-10 aan elke categorie (1 is zelden of nooit - 10 is zeer vaak)*

Hartkloppingen  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tanden op elkaar bijten  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beven  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zweten  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Krampen/spasmen  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vul in:.....  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nek/schouderspanning  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spijsverteringsklachten  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Koude handen/voeten  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Buikpijn  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoofdpijn  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vul in:.....  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tintelingen  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rusteloosheid  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dof gevoel (gebrek aan gevoel)  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slapeloosheid  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rugpijn  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vul in:.....  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



## TYPISCHE SYMPTOMEN VAN VOLWASSENEN MET ACES (ONGUNSTIGE GEBEURTENISSEN IN DE KINDERTIJD)

1. SOLK (Somatische Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten): zogenaamd 'onverklaarbare symptomen' die in geen enkele diagnosecategorie passen.
2. Combinaties van symptomen die worden samengevat als 'syndromen': fibromyalgie, lupus, CVS (Chronisch Vermoeidheidssyndroom).
3. Paradoxe reacties op behandelingen en geneesmiddelen.
4. Overprikkeling door licht of geluid of aanraking of geuren.
5. Moeite met interoceptie (innerlijk waarnemen).
6. Angst om te voelen of omgekeerd overgevoeligheid.
7. Overreacties zoals woede-uitbarstingen.
8. Wisselende symptomen – je kunt er geen vinger op leggen.
9. Snelle toename van symptomen zoals hoofdpijn die lichtjes begint en snel ondraaglijk wordt.
10. Vertraagde reacties op therapie zoals 2 dagen na een sessie plots overal pijn krijgen.

## ANDERE SYMPTOMEN

En voeg daarbij: zaken als toxische schaamte, moeite met keuzes maken, moeilijk kunnen plannen, terechtkomen in codependente relaties (\*), neiging tot ongevallen, cognitieve problemen (geheugenproblemen, concentratieproblemen, brain fog), slaapproblemen, zelfbeeldproblemen, teveel verdragen van anderen, eigen behoeften laatst zetten, intimiteitproblemen, afwijzingsangst, bindingsangst, depressie, moeilijk kunnen vertrouwen of te snel vertrouwen (naïef), teveel of te weinig empathie, leerproblemen, geen woorden vinden als je emotioneel bent, teveel praten, dichtklappen, obsessief gedrag, eetproblemen, je niet gezien voelen...

(\*) Codependentie vindt zijn oorsprong in de kindertijd en is een reactie op trauma. Codependentie in relaties betekent dat je naar je partner, kinderen en/of anderen vanuit controle een buitensporige zorg en verstrengeling laat zien. In plaats van een gezonde en volwassen verbinding is er sprake van 'binding'.

