

Er zijn verschillende angsttesten; één daarvan is de zogenoemde Vijfentwintig punten toets. Markeer a.u.b. de vragen die op jou van toepassing zijn.

- Bent je bang om door andere mensen afgewezen, bekritiseerd of negatief beoordeeld te worden?
- Ben je bang de aandacht naar je toe te trekken of dat je ongepast of incorrect gedrag vertoont?
- Vermijd jij situaties waarin je in het centrum van de belangstelling zou kunnen komen te staan?
- Vermijd jij situaties waarin je afgewezen, bekritiseerd of negatief beoordeeld zou kunnen worden?
- Ben je in één van de volgende situaties bang?
  - Andere personen te moeten spreken
  - In het openbaar te eten of te drinken
  - Bekenden in het openbaar te ontmoeten
  - Aan party's, conferenties of bijscholingscursussen deel te nemen
  - Te schrijven als er iemand toekijkt
  - In het openbaar een toilet te gebruiken
- Beschouw jij je angst en je vermijdingsgedrag als onaangenaam en overdreven?
- Bespeur je op zijn minst twee van de volgende symptomen wanneer je in de gevreesde situatie bent?
  - Hartkloppingen tot zelfs hartritmestoornissen
  - Overmatig transpireren
  - Droge mond
  - Ademnood
  - Een benauwd gevoel in de borst- of buikstreek
  - Misselijkheid en braakneigingen
  - Duizeligheid, een versuft gevoel
  - Een gevoel van zwakte
  - Het gevoel dat alles om je heen onwerkelijk is
  - Angst de controle te verliezen
  - Angst gek te worden
  - Angst dood te gaan
  - Het gevoel te stikken
  - Tintelingen of ongevoeligheid
  - Angst flauw te vallen
  - Angst uit je vel te springen
- Bespeur je bovendien bij deze twee symptomen van de bovenstaande vragen nog één van de volgende symptomen?
  - Rood worden of trillen
  - Angst om te gaan spugen
  - Urine- of ontlastingsdrang
- Beïnvloedt je angst je beroepsuitoefening of je carrière
- Heeft uw angst invloed op de relatie met uw partner en je gezinsleven?
- Roept alleen al het idee om met anderen in contact te treden angst bij je op?

Totaal aantal punten: (Elke vinkje levert 5 punten op). Bij 55 punten lijdt je waarschijnlijk aan een sociale fobie. Slechts bij minder dan 15 punten is er geen sprake van een sociale angst.