

GENERAL BEHAVIOR INVENTORY (GBI)

Onderzoeksnummer ___ ___ Initialen ___ ___ Datum van invullen ___/___/___

Ingevuld door: _____

Hier is een aantal vragen over gedragingen die voorkomen in de algemene bevolking. Bedenk voor elke vorm van gedrag hoe vaak dit bij jou voorkomt. Gebruik daarvoor de schaal hieronder en kies het getal dat het beste beschrijft hoe vaak een bepaald gedrag door jou ervaren wordt.

1	2	3	4
nooit of bijna nooit	soms	vaak	heel vaak of bijna voortdurend

Houdt de volgende punten in gedachten:

Hoe vaak: misschien heb je bepaald gedrag lang geleden opgemerkt, al in je vroege kinderjaren, of misschien korter geleden. In beide gevallen is het de bedoeling dat je schat hoe vaak dit gedrag is opgetreden sinds je het voor het eerst opmerkte.

Bijvoorbeeld: als je voor het eerst bepaald gedrag bemerkte toen je 12 jaar was en je hebt dit gedrag sindsdien herhaaldelijk opgemerkt, dan noteer je als antwoord "**vaak**" of "**heel vaak of bijna voortdurend**" door het bijbehorende cijfer te omcirkelen.

Maar als je dit gedrag alleen tijdens een geïsoleerde periode in je leven hebt meegemaakt en niet buiten deze periode, noteer dan als antwoord "**nooit of bijna nooit**" of "**soms**", door het bijbehorende cijfer te omcirkelen.

Duur: veel vragen vereisen dat bepaald gedrag een zekere tijd duurt (bijvoorbeeld, "enkele dagen of langer"). De gegeven duur is een **minimum** duur. Als je bepaald gedrag meestal korter bemerkt, noteer dan als antwoord "**nooit of bijna nooit**" of "**soms**".

Veranderbaarheid: wat van belang is, is niet of je van bepaalde gedragingen af kunt komen maar of er bij jou van deze gedragingen sprake is. Dus ook als je van deze gedragingen af kunt komen, noteer je als antwoord hoe vaak je het bemerkt.

Het is dus de bedoeling te noteren hoe vaak je bepaald gedrag bemerkt hebt sinds je het voor het eerst hebt opgemerkt, volgens de tijdsduur zoals beschreven in de vraag. Lees iedere vraag

zorgvuldig en omcirkel het juiste antwoord.

1	2	3	4
nooit of bijna nooit	soms	vaak	heel vaak of bijna voortdurend

1. Zijn er perioden in je leven geweest, waarin het bijna onmogelijk was om zelfs een kleine beslissing te nemen, terwijl dit over het algemeen niet voor jou geldt? 1 2 3 4
2. Heb je gemerkt dat je plezier om samen met anderen te zijn wisselt: van perioden waarin je anderen geweldig leuk vindt en voortdurend samen met hen wilt zijn, tot perioden waarin je anderen helemaal niet wilt zien? 1 2 3 4
3. Ben je wel eens verdrietig, somber of geïrriteerd gedurende enkele dagen of langer, zonder dat je echt begrijpt waarom? 1 2 3 4
4. Heb je wel eens perioden gehad van enkele dagen of langer, waarin je, terwijl je jezelf buitengewoon gelukkig en uiterst energiek voelde (duidelijk meer dan gewoonlijk), ook fysiek rusteloos was, niet stil kon zitten en je jezelf van de ene activiteit in de andere moest storten? 1 2 3 4
5. Zijn er perioden van enkele dagen of langer geweest, waarin je het gevoel had meer slaap nodig te hebben, zelfs terwijl je 's nachts langer sliep of meer dutjes deed overdag (uitgezonderd perioden van training, lichamelijke ziektes of zwaar beladen school-/werkroosters)? 1 2 3 4
6. Hebben mensen gezegd dat je er verdrietig of alleen uitzag? 1 2 3 4
7. Zijn er perioden van enkele dagen of langer geweest, waarin je bijna voortdurend actief was, zodat andere zeiden dat ze je niet bij konden houden of dat je ze uitputte? 1 2 3 4
8. Zijn er perioden van enkele dagen of langer geweest, waarin je je aandacht niet langer dan een paar seconden bij één ding kon houden en je geest snel van de ene naar de andere gedachte of naar dingen in je omgeving sprong? 1 2 3 4
9. Zijn er perioden geweest die langer dan enkele dagen duurden, waarin je bijna alle interesse in mensen in je naaste omgeving verloor en je lange tijd alleen doorbracht? 1 2 3 4
10. Zijn er perioden van enkele dagen of langer geweest, waarin het voedsel nogal smakeloos leek en je helemaal niet van eten genoot? 1 2 3 4
11. Zijn er perioden geweest van enkele dagen of langer, waarin je familie of vrienden tegen je zeiden dat je ongewoon vrolijk of 'high' was, duidelijk verschillend van hoe je gewoonlijk bent of van een echt goede stemming? 1 2 3 4

1	2	3	4
nooit of bijna nooit	soms	vaak	heel vaak of bijna voortdurend

12. Zijn er perioden geweest waarin je geheugen of concentratie zeer slecht leek en je het moeilijk vond om bijvoorbeeld te lezen of een tv programma te volgen, terwijl je het wel probeerde? **1 2 3 4**
13. Zijn er perioden geweest waarin je bijna al je interesse verloor in de dingen die je gewoonlijk leuk vond om te doen (zoals hobby's, school, werk, ontspanning)? **1 2 3 4**
14. Heb je perioden van bedroefdheid of depressie gehad, waarin bijna alles op je zenuwen werkte en je geïrriteerd of kwaad maakte (niet samenhangend met de menstruatiecyclus)? **1 2 3 4**
15. Zijn er perioden van enkele dagen of langer geweest waarin je niet het gevoel had slaap nodig te hebben en je in staat was om veel langer dan gewoonlijk wakker en alert te blijven omdat je vol energie was? **1 2 3 4**
16. Heb je lange perioden gehad waarin je het gevoel had dat je niet zo makkelijk van het leven kon genieten als andere mensen? **1 2 3 4**
17. Heb je perioden van enkele dagen of langer gehad, waarin je zoveel tijd bij mensen wilde zijn, dat zij je hebben gevraagd hen een tijdje alleen te laten? **1 2 3 4**
18. Zijn er perioden van enkele dagen of langer geweest, waarin je zo moe en òp was dat het heel moeilijk of zelfs onmogelijk was om je normale dagelijkse activiteiten te doen (uitgezonderd perioden van intensieve training, lichamelijke ziekte, of zwaarbeladen school-/werkroosters)? **1 2 3 4**
19. Heeft je stemming of energieniveau snel gewisseld van vrolijk naar bedroefd of van hoog naar laag? **1 2 3 4**
20. Zijn er perioden geweest van enkele dagen of langer, waarin je veel tijd doorbracht met piekeren over onplezierige dingen die gebeurd zijn? **1 2 3 4**
21. Zijn er perioden geweest waarin je het gevoel had alsof je lichamelijk van andere mensen of van jezelf was afgesneden, alsof je in een droom leefde, alsof de wereld er anders uitzag of op de één of andere manier was veranderd? **1 2 3 4**
22. Heb je perioden van enkele dagen of langer gehad van zeer groot geluk en intense energie, waarin je je ook meer bezorgd of meer gespannen (schrikachtig, zenuwachtig, nijdig) voelde dan gewoonlijk (niet samenhangend) **1 2 3 4**

met de menstruatiecyclus)?

1	2	3	4
nooit of bijna nooit	soms	vaak	heel vaak of bijna voortdurend

23. Zijn er perioden van enkele dagen of langer geweest, waarin je zo verdrietig was dat het nogal problematisch was of dat je het gevoel had dat je er niet meer tegen kon? **1 2 3 4**
24. Heb je gemerkt dat je plezier in eten wisselt, van perioden van twee dagen of langer waarin voedsel uitzonderlijk goed smaakt (duidelijk beter dan gewoonlijk) tot andere perioden van enkele dagen of langer waarin voedsel nogal smakeloos lijkt en je misschien helemaal niet geniet van eten? **1 2 3 4**
25. Zijn er perioden geweest van enkele dagen of langer, waarin je veel te vroeg in de morgen wakker werd en problemen had om opnieuw in slaap te vallen? **1 2 3 4**
26. Heb je perioden gehad dat je zo gedeprimeerd was dat je het moeilijk vond om een gesprek te beginnen of dat een gesprek te veel energie kostte? **1 2 3 4**
27. Zijn er perioden geweest van enkele dagen of langer dat, hoewel je jezelf buitengewoon gelukkig en uiterst energiek voelde (duidelijk meer dan gewoonlijk) je ook veel moeite moest doen om controle te houden over innerlijke gevoelens van woede of over een drang om spullen kapot te smijten of te vernielen? **1 2 3 4**
28. Zijn er perioden geweest, niet tijdens lichamelijke ziekten, waarin je meer dan één van de volgende symptomen had: **1 2 3 4**
 (a) hoofdpijn of gevoelens van druk in het hoofd, een bandgevoel om het hoofd of een leeg gevoel in het hoofd; (b) duizeligheid; (c) verstopping of diarree; (d) pijntjes; (e) misselijkheid, overgeven of maagpijn; (f) wazig zien; (g) trillende of bevende (f) handen; (h) het gevoel te warm of te koud te zijn?
29. Heb je perioden meegemaakt van enkele dagen of langer, waarin je je somber en gedeprimeerd voelde en ook lichamenlijk rusteloos, je niet in staat was stil te zitten en in beweging moest blijven of je van de ene in de andere activiteit moest storten? **1 2 3 4**
30. Zijn er perioden geweest van enkele dagen of langer, waarin je het gevoel had dat je een heleboel opwindende dingen **moest** doen en je ook inderdaad een heleboel nieuwe of verschillende dingen deed? **1 2 3 4**
31. Zijn perioden geweest waarin je jezelf buitengewoon gelukkig en uiterst energiek voelde (duidelijk meer dan gewoonlijk), gedurende enkele dagen of langer, waarin het je 's avonds meer dan een uur kostte om in slaap te vallen? **1 2 3 4**

1	2	3	4
nooit of bijna nooit	soms	vaak	heel vaak of bijna voortdurend

32. Zijn er perioden geweest dat, wanneer je terug keek naar je leven, je alleen maar 1 2 3 4
mislukkingen of tegenspoed kon zien?
33. Zijn er perioden van enkele dagen of langer geweest, waarin je het gevoel had alsof 1 2 3 4
je bewegingen vertraagd waren?
34. Zijn er langdurige perioden in je leven geweest, waarin je je verdrietig, somber of 1 2 3 4
geïrriteerd voelde gedurende het grootste deel van de tijd?
35. Lijkt het er soms op dat je zowel prettige als pijnlijke emoties intenser ervaart 1 2 3 4
dan andere mensen?
36. Zijn er perioden geweest van enkele dagen of langer, waarin je je schuldig voelde 1 2 3 4
en je dacht dat je het verdiende om gestraft te worden voor iets dat je wel
of niet gedaan had?
37. Heb je perioden gehad van enkele dagen of langer, waarin je midden in de nacht 1 2 3 4
vaak wakker werd of moeite had om door te slapen?
38. Heb je perioden met extreem geluksgevoel en zeer veel energie gehad, die enkele 1 2 3 4
dagen of langer duurden, waarin wat je zag, hoorde, rook, proefde of aanraakte,
levendig of intens leek?
39. Zijn er perioden geweest waarin, terwijl je je terneergeslagen en somber voelde, je 1 2 3 4
jezelf ook erg moest inspannen om je innerlijke gevoelens van woede onder controle
te houden of een aandrang om met dingen te smijten of te vernielen?
40. Heb je gemerkt dat je gevoelens of energie zich over het algemeen in uitersten 1 2 3 4
bevinden en maar zelden in het midden?
41. Heb je perioden van enkele dagen of langer gehad, waarin het moeilijk of bijna 1 2 3 4
onmogelijk was om te denken en je geest traag, haperend of "dood" aanvoelde?
42. Zijn er perioden geweest waarin je een sterke aandrang voelde om iets boosaardigs, 1 2 3 4
vernietzuchtigs, gevaarlijks of schokkends te doen?
43. Zijn er perioden van enkele dagen of langer geweest, waarin je denken zo helder en 1 2 3 4

snel was dat het veel beter was dan van de meeste andere mensen?

1	2	3	4
nooit of bijna nooit	soms	vaak	heel vaak of bijna voortdurend

44. Zijn er perioden geweest waarin je uitbarstte naar anderen en je jezelf daar achteraf slecht over voelde? **1 2 3 4**
45. Zijn er perioden geweest van enkele dagen of langer waarin je zo terneergeslagen was Dat niets (zelfs geen vrienden of goed nieuws) je op kon beuren? **1 2 3 4**
46. Zijn er perioden van een paar dagen of langer geweest waarin je het gevoel had een heel belangrijk persoon te zijn of je gaven of talenten beter waren dan die van de meeste andere mensen? **1 2 3 4**
47. Zijn er perioden geweest, waarin je jezelf haatte of je het gevoel had dat je stom, lelijk, ongeliefd of nutteloos was? **1 2 3 4**
48. Heb je gemerkt dat jouw denken grote veranderingen ondergaat: dat er perioden zijn van enkele dagen of langer waarin je beter denkt dan de meeste mensen en andere perioden waarin je geest helemaal niet goed werkt? **1 2 3 4**
49. Zijn er perioden geweest van één dag of langer, waarin je geen gevoelens of emoties had en het het leek of je afgesneden was van andere mensen? **1 2 3 4**
50. Heb je verdrietige en sombere perioden gehad die enkele dagen of langer duurden, waarin je je ook veel meer angstig of gespannen (schrikachtig, zenuwachtig, nijdig) voelde dan gewoonlijk (niet samenhangend met de menstruatiecyclus)? **1 2 3 4**
51. Zijn er perioden geweest waarin je dingen hebt gedaan, zoals bijvoorbeeld roekeloos rijden, in een opwelling op reis gaan, een rel veroorzaken, meer seksueel actief zijn dan gewoonlijk, bij vechtpartijen betrokken raken, eigendommen vernielen of problemen met de wet krijgen, waarvan je later dacht dat je een beoordelingsfout hebt gemaakt? **1 2 3 4**
52. Heb je perioden gehad van verdriet en somberheid waarbij het je gedurende enkele dagen of langer 3 avonds meer dan een uur kostte om in slaap te komen, zelfs als je moe was? **1 2 3 4**
53. Heb je perioden gehad van enkele dagen of langer waarin je je somber of geïrriteerd voelde, gevolgd door andere perioden van enkele dagen of langer waarin je je uiterst vrolijk, opgetogen en overvloedig van energie voelde? **1 2 3 4**

54. Zijn er perioden geweest waarin, hoewel je je buitengewoon vrolijk en intens
nergiek voelde, bijna alles op je zenuwen werkte en je geïrriteerd of boos maakte
(niet samenhangend met de menstruatiecycclus)?

1 2 3 4

1	2	3	4
nooit of bijna nooit	soms	vaak	heel vaak of bijna voortdurend

55. Zijn er perioden geweest waarin verwarrende of slechte gedachten door je hoofd bleven spoken en je ze niet kon stoppen? 1 2 3 4
56. Zijn er perioden geweest van enkele dagen of langer, waarin je jezelf echt onderuit haalde en je jezelf waardeloos voelde? 1 2 3 4
57. Zijn er perioden geweest dat 'je even van de wereld was' en waarin je stopte met je bezigheden en je niet wist wat er om je heen gebeurde? 1 2 3 4
58. Heb je verdrietige en sombere perioden gehad van enkele dagen of langer, die werden onderbroken door perioden van één uur tot een dag, waarin je je buitengewoon vrolijk en intens energiek voelde? 1 2 3 4
59. Zijn er perioden geweest van enkele dagen of langer, waarin je vertraagd was en waarin je niet zo snel kon bewegen als anders? 1 2 3 4
60. Heb je gewichtsveranderingen bemerkt (toename, vermindering of beide) van 2 kilo of meer in korte tijdsperioden (3 weken of korter), uitgezonderd veranderingen door lichamelijke ziekten, menstruatie, oefeningen of diëten? 1 2 3 4
61. Heb je perioden van een paar dagen of langer gehad waarin seksuele gevoelens en gedachten bijna voortdurend aanwezig waren en je aan niets anders kon denken? 1 2 3 4
62. Heb je perioden gehad waarin het leek dat de toekomst hopeloos was en dat dingen niet konden verbeteren? 1 2 3 4
63. Zijn er perioden geweest van enkele dagen of langer, waarin je zo in de put zat dat je dacht dat je er nooit meer uit zou komen? 1 2 3 4
64. Heb je perioden gehad waarin je gedachten en ideeën zo snel opborrelden dat je ze niet allemaal kon uitspreken of dat ze zo snel kwamen dat anderen klaagden dat ze je niet konden bijhouden? 1 2 3 4
65. Zijn er perioden van enkele dagen of langer geweest, waarin je je aan het begin van de dag erg terneergeslagen en somber voelde, maar dat het 's avonds beter was? 1 2 3 4
66. Zijn er perioden geweest waarin je veel nieuwe activiteiten begon met een hoop 1 2 3 4

enthousiasme en je vervolgens merkte dat je al snel interesse verloor?

1	2	3	4
nooit of bijna nooit	soms	vaak	heel vaak of bijna voortdurend

67. Heb je gemerkt dat je stemming voortdurend de seizoenen volgt, met lange perioden van somberheid gedurende de winter en meestal opgewekte perioden gedurende de zomer? **1 2 3 4**
68. Heb je lange perioden gehad waarin je terneergeslagen en somber was, onderbroken door korte perioden waarin je stemming normaal of een beetje vrolijk was? **1 2 3 4**
69. Zijn er perioden geweest van enkele dagen of langer waarin je de neiging om te huilen met moeite kon onderdrukken, regelmatig huilbuien had of merkte dat je hilde zonder dat je begreep waarom (niet samenhangend met de menstruatiecyclus)? **1 2 3 4**
70. Zijn er perioden geweest van enkele dagen of langer, waarin je bijna helemaal geen belangstelling had voor seksualiteit? **1 2 3 4**
71. Heb je gemerkt dat je soms angstig of achterdochtig was naar je omgeving of mensen om je heen? **1 2 3 4**
72. Zijn er perioden geweest waarin je een voortdurend gevoel van somberheid had? **1 2 3 4**
73. Zijn er perioden geweest waarin je het gevoel had dat je beter dood kon zijn? **1 2 3 4**

Dank voor het invullen van deze vragenlijst!