

MID (Versión 6.0)

Paul F. Dell, Ph.D.

Translated by prof. dr. R.J.C. Huntjens, R.P.A. van der Linde
Corresponding e-mail address: r.j.c.huntjens@rug.nl

Instructies: Hoe vaak heb je de volgende ervaringen als je NIET ONDER INVLOED BENT VAN ALCOHOL OF DRUGS? Omcirkel het getal dat de beste omschrijving van jezelf geeft. Omcirkel een “0” als de ervaring je nooit overkomt; omcirkel een “10” als het je altijd overkomt. Als het soms gebeurt, maar niet altijd, omcirkel dan een getal tussen 1 en 9 dat het beste beschrijft hoe vaak het je gebeurt.

Nooit										Altijd
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1. Terwijl je TV kijkt, merk je dat je aan iets anders denkt.
2. Vergeten wat je eerder op de dag deed.
3. Het gevoel hebben dat je lichaam (of bepaalde delen ervan) onecht zijn.
4. Een emotie hebben (bijvoorbeeld angst, droefheid, boosheid, geluk) die voelt alsof die niet van jezelf is.
5. Dingen rondom je lijken plotseling vreemd.
6. De stem van een kind horen in je hoofd.
7. Pijn in je geslachtsdelen (zonder duidelijke medische oorzaak).
8. Nog een persoonlijkheid hebben die “het soms overneemt”.
9. Jezelf horen praten, maar je voelt niet dat je de woorden kiest die uit je mond komen.
10. Vergeten een boodschap te doen die je van plan was te doen.
11. Voelen dat je geest of lichaam overgenomen is door een beroemd persoon (bijvoorbeeld Jezus, Napoleon, de Paus, de Koningin, enz.).
12. Iemand jaloers proberen te maken.
13. Het gevoel hebben alsof goede vrienden, familieleden of je eigen huis onbekend of vreemd lijken.
14. Een traumatische gebeurtenis zo levendig herbeleven dat je totaal het contact verliest met waar je feitelijk bent (je denkt dat je terug bent in tijd en plaats).
15. Moeite hebben met slikken (zonder duidelijke medische oorzaak).
16. Tranceachtige episoden hebben, waarbij je voor je uit staart en het besef verliest van wat er rondom je gebeurt.
17. Voor een raadsel staan door wat je doet of zegt.
18. Beelden zien van een kind dat schijnt te ‘leven’ in je hoofd.
19. Verteld worden over dingen die je kort geleden hebt gedaan, maar zelf absoluut geen herinnering hebben aan het doen van die dingen.
20. Gedachten die aan je worden opgedrongen, of die zich opdringen aan je geest.
21. Doen alsof je iets gebeurde dat je van streek maakte, opdat anderen zich om je bekommeren (bij voorbeeld verkracht worden, oorlogshandeling, lichamelijk of geestelijk misbruik, seksueel misbruik, enz.).
22. Sterke gedachten in je hoofd die “uit het niets komen”.
23. Leemtes of kortstondig verlies van je geheugen hebben.

24. Je niet herinneren wat je at tijdens je laatste maaltijd—of zelfs óf je gegeten hebt.
25. Het gevoel hebben of je er ‘slechts gedeeltelijk’ bent, (of er zelfs niet ‘werkelijk’ bent).
26. Of je gedachten gecontroleerd worden door een kracht van buitenaf (bijvoorbeeld microgolven, de BVD, de geheime dienst, straling vanuit de ruimte, buitenaardse wezens, enz.).
27. Helemaal geen gevoel in je lichaam hebben (zonder duidelijke medische oorzaak).
28. Je verdeelt voelen, alsof je verscheidene onafhankelijke delen of kanten hebt.
29. Niemand geeft om je.
30. Stemmen horen in je hoofd die ruzie maken of spreken met elkaar.
31. Een stuk tijd “verliezen” en dit niet in kunnen vullen.
32. Sterke gevoelens van psychische pijn hebben en iets dat nergens vandaan komt.
33. Terwijl je leest merk je dat je ergens anders aan denkt.
34. Sterke neigingen hebben om iets te doen—maar de neigingen voelen niet als ze van jezelf.
35. Je leeg voelen en pijnlijk alleen.
36. Je een machine voelen of niet echt menselijk.
37. Dingen rondom je voelen onwerkelijk.
38. Doen alsof je een lichamelijke ziekte hebt om medeleven te krijgen (bijvoorbeeld griep, kanker, hoofdpijn, een operatie ondergaan, enz.).
39. Een tijdje niet kunnen zien (alsof je blind bent) (zonder duidelijke medische oorzaak).
40. Het gevoel hebben dat de kleur van je lichaam verandert.
41. Jezelf gespleten of verdeeld voelen vanbinnen.
42. Een stem in je hoofd horen die probeert je te vertellen wat je moet doen.
43. Dingen thuis vinden (bijvoorbeeld schoenen, kleren, speelgoed, toiletartikelen, enz.), waarvan je je niet herinnert ze gekocht te hebben.
44. Je gescheiden van je gedrag voelen terwijl je doet wat nodig is in het dagelijks leven.
45. Je boos voelen.
46. Niet in staat zijn je te herinneren wie je bent.
47. Spreken met anderen over hoe je gekwetst of mishandeld bent.
48. Op een bekende plaats zijn, maar deze vreemd en onbekend vinden.
49. Je onzeker voelen over wie je werkelijk bent.
50. Bijkomen” midden in een gesprek met iemand en geen idee hebben wat jij en die persoon hebben besproken—je wist zelfs niet dat je een gesprek had.
51. Met anderen praten over zeer ernstige trauma’s die je hebt ervaren.
52. Je gedachten worden uitgezonden zodat andere mensen ze werkelijk kunnen horen.
53. Verteld worden dat je vrienden of familieleden bij tijden niet herkent (bijvoorbeeld aan je partner of vriend vragen: “Wie ben jij?”).
54. Afgewezen worden door anderen.
55. De aanwezigheid van een oude man binnenin je voelen, die zijn krant wil lezen of naar de wc moet.
56. Niet in staat zijn om je naam, of leeftijd, of je adres te herinneren.
57. Je stemmingen veranderen zo snel dat je niet weet wat je van de ene minuut op de andere zult voelen.
58. Voelen dat andere mensen, voorwerpen, of de wereld rondom niet echt is.
59. Boos zijn dat je leven verwoest is.
60. Verlamd zijn of niet in staat te bewegen (zonder duidelijke medische oorzaak).
61. Een stem in je hoofd horen en, tegelijkertijd, een beeld zien van die ‘persoon’ of van die stem.
62. Niemand begrijpt hoe zeer het doet.

63. De symptomen overdrijven van een lichamelijke ziekte (die je echt hebt) met het doel medeleven of aandacht te krijgen (bijvoorbeeld griep, een kou, hoofdpijn, koorts, pijn, etc.).
64. Jezelf in bed vinden (op de bank, enz.) zonder herinnering aan hoe je daar gekomen bent.
65. Impulsief zijn.
66. Zó gehinderd worden door flashbacks (levendige herinneringen), dat het moeilijk is uit bed te komen en de dag aan te kunnen.
67. Niet kunnen herinneren van grote delen van je kindertijd na de leeftijd van vijf jaar.
68. Niet in staat zijn vrienden te houden.
69. Je losgemaakt voelen van alles om je heen.
70. De waarheid geweld aan moeten doen om de zorg of aandacht te krijgen van je dokter of therapeut.
71. Een poosje niet in staat zijn te horen (alsof je doof bent) (zonder duidelijke medische oorzaak).
72. Je voelen alsof je vaak anders dan jezelf bent.
73. De pijn voelen van nooit echt bijzonder te zijn voor iemand.
74. Plotseling “wakker worden” terwijl je ergens mee bezig bent (*waarvan je je totaal niet bewust was dat je het aan het doen was* (bijvoorbeeld, stofzuigen, eten koken, autorijden, enz.)).
75. Jezelf pijn doen opdat iemand bezorgd zou zijn of aandacht geeft.
76. Dingen vinden in je boodschappentas, waarvan je je niet herinnert ze gekocht te hebben.
77. Mensen denken dat je in een “eigen wereld” leeft.
78. Voelen dat stukken van je verleden ontbreken.
79. Onmiddellijk vergeten wat andere mensen je vertellen.
80. Niet zeker zijn over wat echt is (en wat onecht) in je omgeving.
81. Zo gehinderd worden door flashbacks (levendige herinneringen), dat het moeilijk is te functioneren op het werk (of het moeilijk is je dagelijkse verantwoordelijkheden uit te voeren).
82. Moeilijkheden hebben met lopen (zonder duidelijke medische oorzaak).
83. Heen en weer schakelen tussen je voelen als een volwassene en als een kind.
84. Een stem in je hoofd horen die wil dat je jezelf pijn doet.
85. Als iets gebeurt dat je van streek brengt, ben je er mentaal niet meer bij en verlies je een stuk tijd.
86. Na een nachtmerrie ontwaken en jezelf niet in bed vinden (bijvoorbeeld, op de grond, in de kast, enz.).
87. Je iets niet kunnen herinneren, maar het gevoel hebben dat het “op de punt van je tong” ligt.
88. Te snel beslissingen nemen.
89. Je erg verward voelen over wie je werkelijk bent.
90. Voelen dat er belangrijke dingen met je gebeurden, vroeger in je leven, maar je kunt je ze niet herinneren.
91. Buiten je lichaam staan, en jezelf bekijken alsof je iemand anders bent.
92. Het gevoel hebben alsof je naar de wereld kijkt door een mist, zodat mensen en voorwerpen ver weg of niet helder lijken te zijn.
93. Anderen zien of spreken die dezelfde stoornis hebben als jij.
94. Aanvallen krijgen waarvoor je dokter geen oorzaak kan vinden.
95. Zo vaak (of zo lang) in trance gaan dat het je dagelijkse activiteiten en verantwoordelijkheden verstoort.

96. Eraan denken hoe weinig aandacht je kreeg van je ouders.
97. Veel lawaai of geschreeuw horen in je hoofd.
98. Stemmen horen, die van ongebruikelijke plaatsen komen (bijvoorbeeld de verwarming, de computer, de muren, enz.), die je proberen te vertellen wat je moet doen.
99. Woorden die zomaar uit je mond komen alsof je ze niet onder controle hebt.
100. Luisteren naar iemand en je realiseren dat je een gedeelte van wat zij/hij zei niet gehoord hebt.
101. Plotselinge sterke gevoelens van boosheid hebben, die nergens vandaan schijnen te komen.
102. Voelen dat er grote gaten in je geheugen zitten.
103. Voelen alsof je twee verschillende personen bent—één die de gebeurtenissen van het dagelijks leven meemaakt en de ander die alleen maar kijkt.
104. Voelen dat je omgeving (of andere mensen) vervaagt of verdwijnt.
105. Traumatische flashbacks (levendige herinneringen) hebben die maken dat je jezelf pijn wilt toebrengen.
106. Gedurende uren in trance gaan.
107. Voelen alsof iets van je gedrag niet “van jezelf” is.
108. Merken dat iets is gedaan (bijvoorbeeld het gras gemaaid, de keuken geverfd, een taak op het werk afgemaakt, enz.), dat je je niet herinnert gedaan te hebben---maar weten dat jij degene moet zijn die het gedaan heeft.
109. Vergeten waar je iets gelaten hebt.
110. Dromen hebben die je de volgende dag niet herinnert.
111. Wanhopig willen praten met iemand over je pijn of ellende.
112. De aanwezigheid van een boos deel in je hoofd voelen dat probeert wat je doet of zegt te controleren.
113. Je verstand blokkeert of wordt helemaal leeg.
114. Voelen alsof de tijd vertraagt of stopt.
115. Slechte herinneringen die in je gedachten komen en je kunt ze niet kwijtraken.
116. Wegdrijven in trance zonder zelfs te realiseren dat het gebeurt.
117. Woorden komen uit je mond, maar jij hebt die woorden *niet gezegd* en je weet niet *waar* deze woorden vandaan kwamen.
118. Stemmen horen huilen in je hoofd.
119. Jezelf opeens ergens vinden staan en je kunt je niet herinneren wat je daarvóór hebt gedaan.
120. Iets in je gedachten komt tussenbeide als je denkt aan dingen waar je “niet aan zou moeten denken”.
121. Dagdromen.
122. Je slechts heel weinig kunnen herinneren uit je verleden.
123. Jezelf niet herkennen in de spiegel.
124. Je voelt je gekwetst.
125. *Lichamelijke gevoelens* herbeleven van een traumatische gebeurtenis uit het verleden.
126. Een gedeelte van je lichaam (bijvoorbeeld arm, been, hoofd, enz.) schijnt te verdwijnen en komt niet terug gedurende verscheidene dagen.
127. Als iets gaat gebeuren, dat je van streek maakt, dan ben je er mentaal niet meer bij.
128. Anderen vertellen over je psychologische stoornis(sen).
129. Als je boos bent, dingen doen of zeggen die je je niet herinnert (nadat je weer rustig geworden bent).

130. De symptomen van een psychologische ziekte (die je echt hebt) overdrijven om medeleven of aandacht te krijgen (bijvoorbeeld depressie, boulimia, posttraumatische stress stoornis, geheugenuitval, zelfmoordneigingen, enz.).
131. In staat zijn om de ene keer iets echt goed te doen---en de andere keer helemaal niet in staat zijn het te doen.
132. Niet in staat zijn je iets te herinneren---dan, schiet je iets te binnen en je herinnert het je.
133. Voelen alsof je “binnenin” jezelf zit, terwijl je kijkt naar wat je doet.
134. Niet in staat zijn je belangrijke gebeurtenissen te herinneren in je leven (bijvoorbeeld je trouwdag, de geboorte van je kind, de begrafenis van je grootmoeder, examen doen, enz.).
135. Je op een afstand of verwijderd voelen van je gedachten en handelingen.
136. Dingen om je heen lijken van omvang of vorm te veranderen.
137. Traumatische flashbacks (levendige herinneringen) hebben die maken dat je dood wilt.
138. Voelen dat je meerdere persoonlijkheden hebt.
139. Je zorgen maken over hoe vaak je in trance raakt.
140. Een stem in je hoofd horen die je uitscheldt (bijvoorbeeld aansteller, stommerd, hoer, slet, kreng, enz.)
141. Je opeens realiseren dat er uren zijn verstreken en je niet weet wat je gedurende die tijd hebt gedaan.
142. Terug moeten keren om vergissingen die je maakte te herstellen.
143. Een slecht geheugen veroorzaakt ernstige problemen voor je.
144. Voelen dat je gezichtsvermogen plotseling scherper was of dat kleuren plotseling helderder of intenser lijken.
145. Een vroeger trauma weer zo levendig doormaken dat je het ziet, hoort, voelt, ruikt, enz.
146. Je gedachten en gevoelens zijn zo veranderlijk dat je jezelf niet begrijpt.
147. Verscheidene dagen achter elkaar in trance gaan.
148. Niet één voelen, niet heel voelen.
149. Andere mensen (of delen) binnenin je hebben die hun eigen namen hebben.
150. Ontdekken dat je je uiterlijk hebt veranderd (bijvoorbeeld je haar geknipt, of je haarstijl veranderd, of wat je draagt, of make-up, enz.) zonder herinnering dit te hebben gedaan.
151. Gedachten die in je geest komen die je niet kunt stoppen.
152. Verteld worden over dingen die je deed---die je je *niet* herinnert en nooit zou doen (bijvoorbeeld vloeken als een bootwerker, erg kwaad worden, je gedragen als een klein kind, of je erg seksueel uitdagend gedragen).
153. Tranceachtige episoden hebben, gedurende welke je jezelf ziet alsof je een ruimteschip werd binnengebracht en experimenten door ruimtewezens hebt ondergaan.
154. Last hebben van of van streek raken door hoeveel je vergeet.
155. Iets ergs dat je eens is overkomen overdrijven (bijvoorbeeld verkrachting, gevechtshandelingen, lichamelijk of psychologisch misbruik, seksueel misbruik, mishandeling door je echtgenoot, enz.) om aandacht of medeleven te krijgen.
156. Een traumatische gebeurtenis zo compleet herbeleven, dat je denkt dat iemand uit het heden iemand uit het trauma is (bijvoorbeeld thuis zijn met je partner, opeens herbeleven dat je verkracht wordt door je oom, die alcoholist was, en *daadwerkelijk denken* dat je partner je oom is---dat betekent: je ziet je oom voor je in plaats van je partner).
157. Nergens aan denken.

158. Voelen alsof je niet altijd dezelfde persoon bent.
159. Een stem in je hoofd horen die wil dat je doodgaat.
160. Jezelf opeens op een vreemde plaats in huis vinden (bijvoorbeeld in de kast, onder een bed, in elkaar gedoken op de vloer, enz.), terwijl je je niet kunt herinneren hoe je daar kwam.
161. Voelen alsof er iets binnenin je is dat de controle over je gedrag of spraak overneemt.
162. Totaal vergeten hoe je iets moet doen dat je erg goed kunt (bijvoorbeeld hoe je moet autorijden, lezen, de computer gebruiken, pianospelen, enz.).
163. Een stem in je hoofd horen die steeds praat over *aids* en homoseksuelen.
164. Voelen dat een deel van je lichaam gescheiden (losgemaakt) is van de rest van je lichaam.
165. Wensen dat je weet waarom je je voelt en gedraagt zoals je doet.
166. Geluiden horen van dichtbij alsof ze van ver weg komen (zonder duidelijke medische oorzaak).
167. In trance gaan en bezeten worden door een geest of duivel.
168. Momentopnames hebben van vroegere trauma's die opeens je geest binnenflitsen.
169. Geen pijn voelen (als je pijn zou hebben moeten voelen) (zonder duidelijke medische oorzaak).
170. Ontdekken dat je een flinke verwonding hebt (bijvoorbeeld een snij- of brandwond, of veel kneuzingen), zonder je te herinneren hoe het gebeurde.
171. Een stem in je hoofd horen die je een leugenaar noemt of je vertelt dat bepaalde voorvallen nooit gebeurd zijn.
172. Voelen alsof een gedeelte van je lichaam (of je hele lichaam) verdwenen is.
173. Opeens jezelf ergens terugvinden (bijvoorbeeld op het strand, op het werk, in een nachtclub, in je auto, enz.) zonder herinnering aan hoe je daar kwam.
174. Voelen dat er een tweede persoon binnenin je zit die naar buiten kan komen en spreken als die dat wil.
175. Graag iets willen doen of zeggen om iemand het gevoel te geven dat je 'bijzonder' bent.
176. Nachtmeries hebben over een trauma uit je verleden.
177. Mensen die jouw lege blik opmerken evenals het feit dat je 'weg' bent.
178. Verheugd zijn met de zorg en het medeleven van anderen als ze horen over de trauma's die je hebt ondergaan.
179. "Bijkomen" en merken dat je iets hebt gedaan dat je je niet herinnert (bijvoorbeeld, iets kapotgemaakt, jezelf gesneden, het hele huis schoongemaakt, enz.)
180. Gedachten hebben die niet echt bij je schijnen te horen.
181. Pijn hebben terwijl je plast (zonder duidelijke medische oorzaak).
182. Heen en weer schakelen tussen je een mens voelen en een ander wezen (bijvoorbeeld een kat, een hond, een eekhoorn).
183. Een 'tunnelvisie' hebben (waarbij je gezichtsveld vernauwt tot een tunnel) (zonder bekende medische oorzaak).
184. Moeite hebben om *uit* trance te blijven.
185. Je stemming verandert snel zonder enige reden.
186. Ontdekken dat je een zelfmoordpoging gedaan heb, maar je niet herinneren dit gedaan te hebben.
187. Dingen vinden die je moet hebben geschreven of getekend, maar zonder herinnering dit te hebben gedaan.
188. Je opeens heel klein voelen, als een klein kind.

189. Opeens niet weten hoe je je werk moet doen.
190. Het gevoel hebben alsof er een strijd gaande is binnenin je over wie je echt bent.
191. Je lichaam voelt opeens alsof het niet echt van jou is.
192. Last hebben van flashbacks (levendige herinneringen) gedurende enkele opeenvolgende dagen.
193. In de war zijn door je emoties.
194. Je niet herinneren wat er gebeurt als je een bekende route rijdt in je auto.
195. Duidelijke veranderingen in je handschrift.
196. Zeer sterke gevoelens (bijvoorbeeld angst, of boosheid, of emotionele pijn en gekwetstheid) die *plotseling verdwijnen*.
197. In de spiegel kijken en iemand anders dan jezelf zien.
198. Sommige gedachten zijn plotseling “van je afgenomen”.
199. Een stem in je hoofd horen die je vertelt “je mond te houden”.
200. Mensen die je vertellen dat je je soms zo anders gedraagt dat je iemand anders lijkt.
201. Heen en weer schakelen tussen je een man en een vrouw voelen.
202. Een ander deel binnenin hebben dat andere herinneringen heeft, gedragingen en gevoelens dan jij.
203. Voelen dat je voeten of handen (of andere delen van je lichaam) veranderd zijn in grootte.
204. Het is gebeurd dat je “bijkwam” en pillen of een scheermes vond (of iets anders om jezelf mee te verwonden) in je hand.
205. Geschreven teksten vinden in je huis in een handschrift dat je niet herkent.
206. Flashbacks (levendige herinneringen) hebben aan slechte afleveringen van je favoriete TV show.
207. Een stem in je hoofd horen die jou slecht noemt, waardeloos of een mislukking.
208. Een heel boos deel hebben dat ‘naar buiten komt’ en dingen zegt of doet die je nooit zou zeggen of doen.
209. Voelen alsof sommige van je gedachten uit je geest verwijderd zijn---door een of andere kracht of door een ander deel van je.
210. Een strijd binnenin je voelen over wat te denken, hoe te voelen, wat je zou moeten doen.
211. Je niet herinneren waar je de dag vantevoren was.
212. Voelen dat een ander deel of wezen binnenin je probeert je te weerhouden om iets te doen of te zeggen.
213. Wensen dat iemand eindelijk zou beseffen hoe erg je gekwetst bent.
214. Meer dan één deel van je heeft gereageerd op deze vragen.
215. De aanwezigheid voelen van een boos deel in je hoofd dat jou schijnt te haten.
216. Een stem horen in je hoofd die troost, helpt of beschermt.
217. Dingen in je huis verdwijnen of verschuiven (en je weet niet hoe dit gebeurt).
218. De aanwezigheid van een kind binnenin je opmerken.

Name: _____ Date: _____
 Age: _____ Sex: _____ Race: _____ Years of education: _____

Never											Always											
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											36) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											71) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											37) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											72) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											38) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											73) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											39) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											74) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											40) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											75) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											41) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											76) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											42) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											77) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											43) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											78) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											44) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											79) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											45) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											80) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											46) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											81) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											47) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											82) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											48) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											83) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											49) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											84) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											50) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											85) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											51) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											86) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											52) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											87) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											53) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											88) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											54) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											89) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											55) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											90) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											56) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											91) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											57) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											92) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											58) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											93) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											59) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											94) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											60) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											95) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											61) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											96) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											62) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											97) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											63) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											98) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
29) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											64) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											99) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
30) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											65) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											100) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
31) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											66) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											101) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
32) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											67) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											102) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											68) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											103) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
34) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											69) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											104) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
35) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											70) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											105) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Never											Always																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			