PCL-5

Инструкции: По-долу е списък с проблеми, които хората понякога изпитват в резултат на много стресово преживяване. Моля, прочетете внимателно всеки въпрос и оградете числото вдясно, което показва доколко този проблем ви е притеснявал през последния месец.

През последния месец, доколко ви е притеснявало следното…	*Изобщо не*	*Малко*	*Умерено*	*Доста*	*Изключително много*
1. Повтарящи се, обезпокоителни и нежелани спомени от стресовото преживяване?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
2. Повтарящи се, обезпокоителни сънища, свързани със стресовото преживяване?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
3. Изведнъж да се чувствате или действате така, сякаш стресовото преживяване се *случва отново*?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
4. Силна емоционална реакция, когато нещо ви напомни за стресовото преживяване?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
5. Силни физически реакции при напомняне за преживяването *(напр. сърцебиене, затруднено дишане, изпотяване)*?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
6. Избягване на спомени, мисли или чувства, свързани със стресовото преживяване?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
7. Избягване на външни напомняния за преживяването *(напр. хора, места, дейности)*?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
8. Трудности при припомняне на важни части от преживяването?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
9. Силни негативни вярвания за себе си, другите или света? *(напр. „Аз съм лош/а“, „Не може да се вярва на никого“, „Светът е опасен.“*)	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
10. Вината към себе си или към друг за преживяното или за последствията от него?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
11. Силни негативни чувства (напр. страх, ужас, гняв, вина или срам)?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
12. Загуба на интерес към дейности, които преди сте обичали?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
13. Чувство на отчуждение или откъснатост от другите?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
14. Трудности да изпитвате положителни емоции *(напр. радост, обич)*?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
15. Раздразнително поведение, изблици на гняв или агресивност?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

This measure was developed by staff at VA's National Center for PTSD and is in the public domain and not copyrighted. In accordance with the American Psychological Association's ethical guidelines, this instrument is intended for use by qualified health professionals and researchers.

16. Поемане на прекалено големи рискове или действия, които могат да ви навредят?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
17. Прекомерна бдителност или усещане, че трябва постоянно да сте нащрек?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
18. Лесно стряскане или усещане за напрегнатост?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
19. Затруднена концентрация?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
20. Затруднения със заспиването или съня?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

This measure was developed by staff at VA's National Center for PTSD and is in the public domain and not copyrighted. In accordance with the American Psychological Association's ethical guidelines, this instrument is intended for use by qualified health professionals and researchers.