ਪੀਸੀਐੱਲ-5

<u>ਹਦਾਇਤਾਂ:</u> ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਫਿਰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਗੋਲਾ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਦੱਸ ਸਕੋ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਰਹੀ।

ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਕਿੰਨੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਏ:	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ	ਦਰਮਿਆਨਾ	ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
1. ਉਸ ਤਣਾਅਪੂਰਕ ਤਜਰਬੇ ਦੀਆਂ ਮੁੜ ਮੁੜ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇ ਨਾ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ?	**0**	੧	੨	੩	੪
2. ਉਸ ਤਣਾਅਪੂਰਕ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਮੁੜ ਮੁੜ ਆਉਣ ਵਾਲੇ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਪਨੇ?	**0**	੧	੨	੩	੪
3. ਅਚਾਨਕ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਤਣਾਅਪੂਰਕ ਤਜਰਬਾ ਫਿਰ ਤੋਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਉਸ ਮੌਕੇ 'ਚ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋਵੋ)?	**0**	੧	੨	੩	੪
4. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤਣਾਅਪੂਰਕ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਣਾ?	**0**	੧	੨	੩	੪
5. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤਣਾਅਪੂਰਕ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤਵਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ)?	**0**	੧	੨	੩	੪
6. ਉਸ ਤਣਾਅਪੂਰਕ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਸੋਚਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ?	**0**	੧	੨	੩	੪
7. ਉਸ ਤਣਾਅਪੂਰਕ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕ, ਥਾਵਾਂ, ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ, ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ)?	**0**	੧	੨	੩	੪
8. ਉਸ ਤਣਾਅਪੂਰਕ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੋਣਾ?	**0**	੧	੨	੩	੪
9. ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ, ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣੇ (ਜਿਵੇਂ ਸੋਚਣਾ: "ਮੈਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹਾਂ", "ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਗਲਤ ਹੈ", "ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ", "ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ")?	**0**	੧	੨	੩	੪
10. ਤਣਾਅਪੂਰਕ ਤਜਰਬੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ?	**0**	੧	੨	੩	੪
11. ਡਰ, ਦਰਦ, ਗੁੱਸਾ, ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਆਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬੁਰੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣ?	**0**	੧	੨	੩	੪
12. ਉਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖੋ ਬੈਠਣਾ?	**0**	੧	੨	੩	੪
13. ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋਵੋ?	**0**	੧	੨	੩	੪
14. ਚੰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੋਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਪਾਉਣਾ)?	**0**	੧	੨	੩	੪
15. ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਧੱਕੇ ਜਾਂ ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ?	**0**	੧	੨	੩	੪
16. ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?	**0**	੧	੨	੩	੪
17. ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ?	**0**	੧	੨	੩	੪

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.

18. ਅਚਾਨਕ ਡਰ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਡਰ ਜਾਣਾ?	**0**	੧	੨	੩	੪
19. ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ?	**0**	੧	੨	੩	੪
20. ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੋਣਾ?	**0**	੧	੨	੩	੪

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.