

PCL-5 רשימת בדיקה להפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD)

הוראות: להלן רשימה של בעיות ותופעות מהן סובלים לעיתים אנשים בתגובה לאירועי חיים מלחיצים. אנא קרא/י בתשומת לב כל שורה, והקף/י בעיגול את אחת הספרות שמשמאל כדי לציין באיזו מידה הפריע לך בעיה זו בחודש האחרון.

באופן קיצוני	במידה רבה	באופן בינוני	במידה מועטה	כלל לא	בחודש האחרון עד כמה הפריעו לך:
5	4	3	2	1	1. זיכרונות טורדניים, חוזרים ולא רצויים של החוויה הטראומטית?
5	4	3	2	1	2. חלומות טורדניים, חוזרים של החוויה הטראומטית?
5	4	3	2	1	3. הרגשה או התנהגות פתאומית כאילו החוויה הטראומטית ממש שבה ומתרחשת שוב(כאילו את/ה ממש חיה/ה אותו שוב)?
5	4	3	2	1	4. הרגשת מצוקה כאשר משהו הזכיר לך את החוויה הטראומטית?
5	4	3	2	1	5. תגובות גופניות חזקות כאשר משהו הזכיר לך את החוויה הטראומטית (למשל, דפיקות לב, קשיי נשימה, הזעה)?
5	4	3	2	1	6. הימנעות ממחשבות, רגשות או תחושות גופניות שהזכירו לך את החוויה הטראומטית, (כלומר גורמים מתוך עצמך ולא גורמים חיצוניים)?
5	4	3	2	1	7. הימנעות מגורמים חיצוניים שהזכירו לך את החוויה הטראומטית (כמו: אנשים, מקומות, שיחות, חפצים, פעילויות או מצבים)?
5	4	3	2	1	8. קושי לזכור חלקים חשובים מתוך החוויה הטראומטית?
5	4	3	2	1	9. אמונות שליליות חזקות על עצמך, או על אנשים אחרים, או על העולם? (למשל, אני אדם רע, משהו ממש לא בסדר איתי, אי אפשר לסמוך על אף אחד, העולם הוא מקום מסוכן לגמרי)
5	4	3	2	1	10. האשמה של עצמך או של מישהו אחר על מה שקרה באירוע או אחריו?
5	4	3	2	1	11. רגשות שליליים חזקים כמו פחד או אימה, כעס, אשמה או בושה?
5	4	3	2	1	12. אובדן עניין בפעילויות מהן נהגת ליהנות?
5	4	3	2	1	13. תחושה של ריחוק או ניתוק מאנשים אחרים?
5	4	3	2	1	14. קושי להרגיש רגשות חיוביים (למשל: אינך מסוגלת/ל לחוש רגשות אוהבים כלפי הקרובים אליך או הרגשה של קהות רגשית)?
5	4	3	2	1	15. הרגשה כאילו העתיד שלך צפוי להיקטע?
5	4	3	2	1	16. הרגשת עצבנות או כעסנות או התנהגות תוקפנית?
5	4	3	2	1	17. לקיחת יותר מידי סיכונים, או עשיית דברים

					שיכולים להזיק לעצמך?
5	4	3	2	1	18. תחושה של "דריכות על", עמידה על המשמר או ערנות מוגברת במיוחד?
5	4	3	2	1	19. הרגשה שאתה נוטה להיבהל בקלות או מאוד קופצני?
5	4	3	2	1	20. קשיים בריכוז?
5	4	3	2	1	21. קשיים להרדם או להשאר ישנה?