



پرسشنامه استرسی و سانحه (PTSD)

نام و نام خانوادگی: تاریخ:

فهرستی از مشکلات متداولی که افراد بعد از یک حادثه‌ی ناگوار در زندگی تجربه می‌کنند، در اینجا ذکر شده است. لطفاً هر مورد را با دقت بخوانید و سپس با گذاشتن یک علامت (*) در یکی از خانه‌های مقابل هر مورد مشخص کنید هر یک از این مشکلات در طول هفت روز گذشته تا چه اندازه شما را ناراحت کرده‌اند.

	اصلاً	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۱.					
هر چیزی که یادآور حادثه بود، احساسات مربوط به حادثه را در من بیدار می‌کرد.					
۲.					
خوابم به هم ریخته بود و نمی‌توانستم خواب باقی بمانم.					
۳.					
هر چیزی باعث می‌شد من درباره‌ی این حادثه فکر کنم.					
۴.					
عصبانی و تحریک‌پذیر بودم.					
۵.					
به خودم اجازه نمی‌دادم هنگامی که درباره‌ی حادثه فکر می‌کردم یا دیگران آن را به یادم می‌انداختند ناراحت شوم.					
۶.					
علی‌رغم میل باطنی‌ام درباره حادثه فکر می‌کردم.					
۷.					
احساس می‌کردم که حادثه اتفاق نیفتاده، یا واقعی نبوده است.					
۸.					
از هر چیزی که یادآور، حادثه بود، دوری می‌کردم.					
۹.					
تصاویر مربوط به حادثه ناگهان به ذهن من می‌آمدند.					
۱۰.					
از جا می‌پریدم و با سادگی بهت زده می‌شدم.					
۱۱.					
سعی می‌کردم درباره‌ی حادثه فکر نکنم.					
۱۲.					
آگاه بودم که هنوز احساسات زیادی درباره‌ی حادثه دارم اما به آنها اعتنا نمی‌کردم.					
۱۳.					
احساس من درباره‌ی حادثه با نوعی کرختی همراه بود.					
۱۴.					
رفتار و احساساتم به گونه‌ای بودند که گویی حادثه دوباره اتفاق افتاده بود.					
۱۵.					
در به خواب رفتن مشکل داشتم.					
۱۶.					
امواج احساسات شدید درباره حادثه مرا در می‌گرفت.					
۱۷.					
سعی می‌کردم آن حادثه را از حافظه‌ام پاک کنم.					
۱۸.					
در تمرکز کردن مشکل داشتم.					
۱۹.					
به یادآوردن حادثه باعث می‌شد واکنش‌های جسمانی مانند					



خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	اصلاً	
					عرق کردن، مشکل در نفس کشیدن، حالت تهوع و تپش قلب داشته باشم.
					۲۰. رؤیاهایی در مورد حادثه داشتم.
					۲۱. گوش به زنگ و مراقب بودم.
					۲۲. سعی می‌کردم درباره‌ی حادثه صحبت نکنم.

مطمئن شوید که به تمام موارد پاسخ داده‌اید.

متشکرم

www.rohmi.net