www.mihanm.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۷/۰۹/۰۹

پرسشنامه اختلال تنیدگی پس از ضربه

۱- خطرات، افکار یا تصاویر تکراري و ناراحتي‌برانگیز از تجربه گفشته.
۲- رؤیاهاي تکراري و ناراحت‌کننده از یك تجربه تنیدگي‌زاي گفشته.
۳- ناگهان عمل کردن یا احساس کردن به‌طوري که انگار یك تجربه تنیدگي‌زاي گفشته دوباره در حال اتفاق افتادن است (انگار که دوباره آن را زنده مي‌کنید).
۴- احساس پریشاني زیاد هنگامي که چیزي‌شما را به یاد تجربه تندگي‌زاي گفشته مي‌اندازد.
۵- داشتن واکنش‌هاي جسماني (نظیر، تپش قلب، آشکل در تنفس، تعریق) هنگامي که چیزي‌شما را به یاد تجربه گفشته مي‌اندازد.
۶- اجتناب از تفکر یا صحبت در مورد یك تجربه تنیدگي‌زاي گفشته یا اجتناب از داشتن احساسات مربوط به آن.
۷- اجتناب از فعالیت‌ها یا موقعیت‌ها به دلیل این که آنهاشما را به یاد تجربه تنیدگي‌زاي گفشته مي‌اندازند.
۸- زحمت در به یادآوري قسمت‌هاي مهم یك تجربه تنیدگي‌زاي گفشته.
۹- از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایي که قبلاً از آنها لذت مي‌برده‌اید.
۱۰- احساس فاصله یا بریدگي از دیگر مردم.
۱۱- احساس کرختي عاطفي یا ناتواني در داشتن احساسات عشق نسبت به افراد نزدیك به خودتان.
۱۲- احساس این که انگار آینده‌شما به‌طریقي کوتاه‌شده است.
۱۳- اشکل در به خواب رفتن و تداوم خواب.
۱۴- احساس تحریك‌پذیري یا داشتن حملات خشم.
۱۵- مشکل داشتن براي تمرکز کردن.
۱۶- فوق‌العاده هشیار بودن یا مراقب بودن یا در حالت دفاعي بودن.
۱۷- احساس از جا پریدن یا به آساني از جا پریدن.