



### پرسشنامه اختلال تنیدگی پس از ضربه

- ۱- خطرات، افکار یا تصاویر تکراری و ناراحتی برانگیز از تجربه گذشته.
- ۲- رؤیاهای تکراری و ناراحت کننده از يك تجربه تنیدگی زاي گذشته.
- ۳- ناگهان عمل کردن یا احساس کردن به طوری که انگار يك تجربه تنیدگی زاي گذشته دوباره در حل اتفاق افتادن هست (انگار که دوباره آن را زنده می کنید).
- ۴- احساس پریشانی زیاد هنگامی که چیزی شما را به یاد تجربه تنیدگی زاي گذشته می اندازد.
- ۵- دلشتن واکنش های جسمانی (ظنیر، تپش قلب، آشکل در تنفس، تعریق) هنگامی که چیزی شما را به یاد تجربه گذشته می اندازد.
- ۶- اجتناب از تفکر یا صحبت در مورد يك تجربه تنیدگی زاي گذشته یا اجتناب از دلشتن احساسات مربوط به آن.
- ۷- اجتناب از فعالیت ها یا موقعیت ها به دلیل این که آنها شما را به یاد تجربه تنیدگی زاي گذشته می اندازند.
- ۸- زحمت در به یاد آوری قسمت های مهم يك تجربه تنیدگی زاي گذشته.
- ۹- از دست دادن علاقه به فعالیت های که قبلاً از آنها لذت می برده اید.
- ۱۰- احساس فصله یا بریدگی از دیگر مردم.
- ۱۱- احساس کرختی عطفی یا ناتوانی در دلشتن احساسات عشق نسبت به افراد نزدیک به خودتان.
- ۱۲- احساس این که انگار آینده شما به طریقی کوتاه شده است.
- ۱۳- آشکل در به خواب رفتن و تداوم خواب.
- ۱۴- احساس تحریک پذیری یا دلشتن حملات خشم.
- ۱۵- مشکل دلشتن برای تمرکز کردن.
- ۱۶- فوق العاده هشیار بودن یا مراقب بودن یا در حالت دفاعی بودن.
- ۱۷- احساس از جا پریدن یا به آسانی از جا پریدن.