

Posttraumatic Stress Disorder Checklist (PCL-5, past month) - Danish Version

Instruktion: Nedenfor er en liste med problemer, som mennesker somme tider har som svar på en meget stressende oplevelse. Læs venligst hvert problem grundigt igennem og sæt så en cirkel om et af numrene til højre for at angive, hvor meget du har været generet af det pågældende problem inden for den sidste måned.

Inden for den sidste måned, hvor meget har du været generet af:	Slet ikke	Lidt	Moderat	En hel del	I højeste grad
1. Gentagne, forstyrrende og uønskede erindringer om den stressende oplevelse?	0	1	2	3	4
2. Gentagne, forstyrrende drømme om den stressende oplevelse?	0	1	2	3	4
3. En pludselig følelse af at eller handling som om den stressende oplevelse faktisk skete igen (som om du rent faktisk var tilbage der, og genoplevede det)?	0	1	2	3	4
4. At føle dig meget rystet, når noget mindede dig om den stressende oplevelse?	0	1	2	3	4
5. At have en stærk fysisk reaktion, når noget mindede dig om den stressende oplevelse (f.eks. hjertebanken, svært ved at trække vejret, svedudbrud)?	0	1	2	3	4
6. At undgå minder, tanker eller følelser relateret til den stressende oplevelse?	0	1	2	3	4
7. At undgå ydre påmindelser om den stressende oplevelse (f.eks. mennesker, steder, samtaler, aktiviteter, genstande eller situationer)?	0	1	2	3	4
8. Problemer med at huske vigtige dele af den stressende oplevelse?	0	1	2	3	4
9. At have stærke negative overbevisninger om dig selv, andre mennesker eller verden (f.eks. at have tanker som: jeg er et dårligt menneske, der er noget alvorligt galt med mig, ingen er til at stole på, verden er totalt farlig)?	0	1	2	3	4

10. At beskyldte dig selv eller andre for den stressende oplevelse eller hvad der skete efter den?	0	1	2	3	4
11. At have stærke negative følelser såsom frygt, rædsel, vrede, skyld eller skam?	0	1	2	3	4
12. At miste interessen for aktiviteter, som du plejede at nyde?	0	1	2	3	4
13. At føle dig fjern eller afskåret fra andre mennesker?	0	1	2	3	4
14. Problemer med at opleve positive følelser (f.eks. ikke være i stand til at føle glæde eller have kærlige følelser for dine nærmeste)?	0	1	2	3	4
15. Irritabel adfærd, vredesudbrud eller at opføre dig aggressivt?	0	1	2	3	4
16. At tage for mange risici eller at gøre ting, der kunne forårsage skade på dig?	0	1	2	3	4
17. At være "over-alarmet", vagtsom eller på vagt?	0	1	2	3	4
18. At føle dig nervøs eller at blive let forskrækket?	0	1	2	3	4
19. At have svært ved at koncentrere dig?	0	1	2	3	4
20. Problemer ved at falde i søvn eller at sove igennem?	0	1	2	3	4

© F. Weathers et al. (8/14/2013)

Når du svarede på spørgsmålene i dette spørgeskema, var dine svar i forhold til den stressende oplevelse, som forårsagede din traumatiske hjerneskade?

Ja

Nej