



# CENTER-TBI

Collaborative European NeuroTrauma Effectiveness Research in TBI  
A 2020 vision: Generating knowledge for improving TBI outcomes

## Posttraumatic Stress Disorder Checklist (PCL-5, past week) - Finnish Version

Ohjeet: Alla on lueteltu ongelmia, joita ihmisillä toisinaan on hyvin stressaavan kokemuksen seurauksena. Pyydämme sinua lukemaan jokaisen ongelman huolellisesti ja ympyröimään oikealta numeron, joka kuvastaa sitä kuinka paljon kyseinen ongelma on häirinnyt sinua viimeisen kuluneen viikon aikana.

Viimeisen kuluneen viikon aikana, kuinka paljon sinua haittasi(vat):	Ei lainkaan	Hieman	Kohtalaisesti	Melko paljon	Erittäin paljon
1. toistuvat, häiritsevät ja ei-toivotut muistikuvat stressaavasta kokemuksesta?	0	1	2	3	4
2. toistuvat, häiritsevät unet stressaavasta kokemuksesta?	0	1	2	3	4
3. se, että yhtäkkiä tunsit tai toimit niin kuin stressaava kokemus todella tapahtuisi uudelleen (niin kuin olisit jälleen tilanteessa eläen sitä uudelleen)?	0	1	2	3	4
4. se, että olit hyvin järkyttynyt kun jokin muistutti sinua stressaavasta kokemuksesta?	0	1	2	3	4
5. se, että koit vahvoja ruumiillisia reaktioita, kun jokin muistutti sinua stressaavasta kokemuksesta (esimerkiksi sydämentykytystä, hengitysvaikeuksia, hikoilua)?	0	1	2	3	4
6. se, että välttelit muistikuvia, ajatuksia tai tunteita, jotka liittyivät stressaavaan kokemukseen?	0	1	2	3	4
7. se, että välttelit ulkoisia asioita, jotka muistuttivat stressaavasta kokemuksesta (esimerkiksi ihmisiä, paikkoja, keskusteluja, toimintoja, esineitä tai tilanteita)?	0	1	2	3	4
8. se, että sinulla oli vaikeuksia muistaa tärkeitä osia stressaavasta kokemuksesta?	0	1	2	3	4
9. se, että sinulla oli voimakkaita kielteisiä uskomuksia itsestäsi, muista ihmisistä ja maailmasta (esimerkiksi sellaisia ajatuksia kuin: olen huono, minussa on jotain vakavasti vialla, kehenkään ei voi luottaa, maailma on kauttaaltaan vaarallinen)?	0	1	2	3	4

10. se, että syytit itseäsi tai jotakuta toista stressaavasta kokemuksesta tai sen jälkeisistä tapahtumista?	0	1	2	3	4
11. se, että koit voimakkaita kielteisiä tunteita kuten pelkoa, kauhua, vihaa, syyllisyyttä tai häpeää?	0	1	2	3	4
12. mielenkiinnon menettäminen sellaisiin toimintoihin, joista aikaisemmin nautit?	0	1	2	3	4
13. se, että tunsit olevasi etäällä tai eristettynä muista ihmisistä?	0	1	2	3	4
14. vaikeus kokea myönteisiä tunteita (esimerkiksi kyvyttömyys tuntea tyytyväisyyttä tai rakkauden tunteita läheisiä ihmisiä kohtaan)?	0	1	2	3	4
15. ärtyisä käyttäytyminen, kiukunpuuskat tai aggressiivinen käytös?	0	1	2	3	4
16. liiallinen riskinotto tai sellaisten asioiden tekeminen, jotka saattavat vahingoittaa sinua?	0	1	2	3	4
17. se, että olit "ylivalpas", tarkkaavainen tai varuillasi?	0	1	2	3	4
18. se, että koit olosi hermostuneeksi tai säikyksi?	0	1	2	3	4
19. se, että sinun oli vaikea keskittyä?	0	1	2	3	4
20. se, että sinulla oli vaikeuksia nukahtaa tai pysyä unessa?	0	1	2	3	4

© F. Weathers et al. (8/14/2013)

**Kun vastasit tämän lomakkeen kysymyksiin, liittyivätkö vastauksesi stressaavaan kokemukseen, joka aiheutti aivovammasi?**

kyllä

ei