



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 month)- Hebrew Version

הוראות: למטה רשימת בעיות שאנשים לעיתים נתקלים בהם כתגובה לחוויה מאוד מלחיצה. נא לקרוא כל בעיה בעיון ואז להקיף בעיגול אחד מהמספרים בצד שמאל בכדי לתאר עד כמה היית מוטרד מהבעיה הזאת בחודש האחרון.

בכודש האחרון כמה היית מוטרד מ-	בכלל לא	מעט	באופן בינוני	הרבה	הרבה מאוד
1. זכרונות חוזרים ונשנים, מטרידים ולא רצויים של האירוע המלחיץ?	0	1	2	3	4
2. חלומות מטרידים חוזרים ונשנים של האירוע המלחיץ?	0	1	2	3	4
3. תחושה פתאומית שאתה חווה מחדש את הארוע המלחיץ (כאילו היית שם וחיית את הסיטואציה מחדש)?	0	1	2	3	4
4. הרגשת סערת רגשות כשמהו מזכיר לך את האירוע המלחיץ?	0	1	2	3	4
5. הופעת תגובות פיזיות (גופניות) כשמהו מזכיר לך את האירוע המלחיץ (למשל: דפיקות לב חזקות, קוצר נשימה, הזעה)?	0	1	2	3	4
6. הימנעות מזכרונות, מחשבות טורדניות או רגשות טורדניות הקשורות לאירוע המלחיץ?	0	1	2	3	4
7. הימנעות מגורמים חיצוניים שקשורים באירוע המלחיץ (למשל: אנשים, מקומות, שיחות, פעילויות, חפצים או מצבים)?	0	1	2	3	4
8. קושי לזכור חלקים חשובים של האירוע המלחיץ?	0	1	2	3	4
9. יש לך אמונות שליליות חזקות על עצמך, על אנשים אחרים או על העולם (למשל, מחשבות כגון: אני בנאדם רע, יש משהו ממש לא בסדר איתי, אי אפשר לסמוך על אף אחד, העולם כולו מסוכן)?	0	1	2	3	4

4	3	2	1	0	10. מאשים את עצמך או מישהו אחר באירוע המלחיץ ובמה שקרה אחריו?
4	3	2	1	0	11. יש תחושות שליליות קשות של פחד, אימה, זעם, אשמה או בושה?
4	3	2	1	0	12. איבוד עניין בפעילויות שקודם לכן נהנית מהן?
4	3	2	1	0	13. מרגיש מרוחק או מנותק מאנשים אחרים?
4	3	2	1	0	14. קושי בלחוות רגשות חיוביים (למשל היכולת להרגיש שמח או לחוות רגשות אהבה לאנשים הקרובים אליך)?
4	3	2	1	0	15. התנהגות נרגזת, התפרצויות זעם או התנהגות אגריסיבית?
4	3	2	1	0	16. נוטל יותר מדי סיכונים או עושה דברים העלולים להזיק לך?
4	3	2	1	0	17. מרגיש כל הזמן על המשמר (בכוננות) ובחשש ממשהו שיכול לקרות?
4	3	2	1	0	18. מרגיש מתוח או נבהל בקלות?
4	3	2	1	0	19. הייתה לך הפרעה בריכוז?
4	3	2	1	0	20. הפרעת בהירדמות או יקיצה במהלך הלילה?

© F. Weathers et al. (8/14/2013)

כשענית לשאלות בשאלון זה, האם התייחסו תשובותיך לחוויה המלחיצה שגרמה לפגיעת המוח הטראומטית שלך? כן לא