



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/ת מהבעיה הזאת בחודש האחרון.

בחדש 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 טורדניים הקשורים לאירוע המלחיץ?	0	1	2	3	4
7. הימנעות מגורמים חיצוניים שקשורים לאירוע המלחיץ (למשל: אנשים, מקומות, שיחות, פעילויות, חפצים או מצבים)?	0	1	2	3	4
8. קושי לזכור חלקים חשובים מהאירוע המלחיץ?	0	1	2	3	4
9. יש לך אמונות שליליות חזקות על עצמך, על אנשים אחרים או על העולם (למשל, מחשבות כגון: אני אדם 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. מרגישה מרוחקת או מנותקת 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 אגרסיבית?
4	3	2	1	0	16. נוטלת יותר מדי סיכונים או עושה דברים שעלולים להזיק לך?
4	3	2	1	0	17. מרגישה כל הזמן על המשמר (בכוננות) ובחשש ממשהו שיכול לקרות?
4	3	2	1	0	18. מרגישה מתוחה או נבהלת בקלות?
4	3	2	1	0	19. יש לך קושי 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