



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)- 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 בשבוע האחרון

בשבוע 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 ממהו 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 לפציעת המוח הטראומטית שלך? כן לא