



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

Utasítás: Az alábbi lista olyan problémákat sorol fel, amelyekkel egy nagyon stresszes élményt átélt személyek esetenként szembesülhetnek. Kérem olvassa el az összes problémát figyelmesen, majd karikázza be a számok egyikét a jobb oldalon, amely jelzi, hogy mennyire zavarta az adott probléma a múlt héten.

| A múlt héten, mennyire zavarták a következők: | Egyáltalán nem | Egy kicsit | Közepesen | Eléggé | Rendkívüli mértékben |
|---|----------------|------------|-----------|--------|----------------------|
| 1. Ismétlődő, zavaró és nem kívánt emlékek a stresszes élményről? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ismétlődő, zavaró álmok a stresszes élményről? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Annak a hirtelen érzése vagy átélése, hogy a stresszes élmény valójában újra megtörténik (mintha tulajdonképpen újra átélné azt)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Zaklatottság érzése, amikor valami emlékezteti Önt a stresszes élményre? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Erős testi reakciók, amikor valami emlékezteti Önt a stresszes élményre (például hevesen dobogó szív, légzési nehézségek, izzadás)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. A stresszes élményekhez kapcsolódó emlékek, gondolatok vagy érzések kizárása? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. A stresszes élményre emlékeztető dolgok (például emberek, helyek, beszélgetések, tevékenységek, tárgyak vagy szituációk) elkerülése? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Nehezen emlékszik a stresszes élmény fontos részeire? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Erősen negatív gondolatok önmagáról, más emberekről vagy a világról (például olyan gondolatai vannak, mint: rossz vagyok, valami komoly baj van velem, senkiben sem lehet megbízni, a világ teljes mértékben veszélyes)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10. Saját magát vagy valaki mást hibáztat a stresszes élmény miatt, vagy azért, ami utána történt? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Vannak erősen negatív érzései, mint például félelem, rettegés, düh, lelkiismeretfurdalás vagy szégyen? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Azon tevékenységek iránti érdeklődésének elvesztése, amelyekben korábban kedvét lelte? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Más emberektől való távolság vagy elszakíttottság érzése? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Nehezen tapasztal pozitív érzéseket (például nem képes boldogságot érezni vagy szeretetet az Önhöz közel álló emberek iránt)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Ingerlékeny viselkedés, dühkitörések vagy agresszív viselkedés? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Túl sok kockázatot vállal, vagy olyan dolgokat tesz meg, amelyek ártalmasak lehetnek Önre? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Túlzott figyelem, éberség? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Idegesnek érzi magát vagy könnyen megijed? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Koncentrálási nehézségek? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Gondok az elalvással vagy az éjszaka átalvásával? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

© F. Weathers et al. (8/14/2013)

Mikor a kérdőív kérdéseire válaszolt, a válaszai a traumatikus agysérülése által okozott stresszes élményre vonatkoztak?

Igen Nem