



## Posttraumatic Stress Disorder Checklist (PCL-5- past month) - Latvian Version

Zemāk ir problēmu saraksts, kādas cilvēkiem dažreiz ir kā atbilde uz stresa ļoti pilno pārdzīvojumu. Lūdzu rūpīgi izlasiet katru problēmu un tad apvelciet vienu no numuriem labajā pusē, lai norādītu, cik ļoti Jūs uztraukusi šī problēma pagājušajā mēnesī.

Pagājušajā mēnesī cik ļoti Jūs traucēja:	Nemaz	Nedaudz	Mēreni	Diezgan	Ļoti
1. Atkārtotas, traucējošas un nevēlamas atmiņas par stresa pilno pārdzīvojumu?	0	1	2	3	4
2. Atkārtoti, traucējoši sapņi par stresa pilno pārdzīvojumu?	0	1	2	3	4
3. Pēkšņa sajūta vai darbība it kā stresa pilnais pārdzīvojums faktiski notiktu atkal (it kā Jūs to faktiski atkārtoti pieredzētu)?	0	1	2	3	4
4. Jušanās ļoti apbēdinātam, kad kaut kas Jums atgādināja par stresa pilno pārdzīvojumu?	0	1	2	3	4
5. Spēcīgas fiziskas reakcijas, kad kaut kas Jums atgādināja par stresa pilno pārdzīvojumu (piemēram, sirdsklauves, elpošanas grūtības, svīšana)?	0	1	2	3	4
6. Izvairīšanās no atmiņām, domām vai sajūtām saistītām ar stresa pilno pārdzīvojumu?	0	1	2	3	4
7. Izvairīšanās no ārējiem atgādinājumiem par stresa pilno pārdzīvojumu (piemēram, cilvēkiem, vietām, sarunām, aktivitātēm, priekšmetiem vai situācijām)?	0	1	2	3	4
8. Grūtības atcerēties svarīgas stresa pilnā pārdzīvojuma daļas?	0	1	2	3	4
9. Spēcīgu negatīvu uzskatu esamība par sevi, citiem cilvēkiem vai pasauli (piemēram, tādas domas kā: es esmu slikts, ar mani ir kaut kas nopietni slikts, nevienam nevar uzticēties, pasaule ir pilnīgi bīstama)?	0	1	2	3	4

10. Sevis vai kāda cita vainošana par stresa pilno pārdzīvojumu vai to, kas notika pēc tā?	0	1	2	3	4
11. Spēcīgu negatīvu sajūtu esamība, tādu kā bailes, šausmas, dusmas, vaina vai kauns?	0	1	2	3	4
12. Intereses zudums par aktivitātēm, kuras Jūs agrāk mēdzāt baudīt?	0	1	2	3	4
13. Jušanās attālinātam vai atrautam no citiem cilvēkiem?	0	1	2	3	4
14. Grūtības pieredzēt pozitīvas sajūtas (piemēram, nespēja just laimi vai mīlestības sajūtu pret Jums tuviem cilvēkiem)?	0	1	2	3	4
15. Uzbudināta izturēšanās, dusmu uzliesmojumi vai agresīva izturēšanās?	0	1	2	3	4
16. Pārāk daudzu risku uzņemšanās vai tādu lietu darīšana, kas var Jūs savainot?	0	1	2	3	4
17. Būšana "supermodram" vai uzmanīgam vai piesardzīgam?	0	1	2	3	4
18. Jušanās nemierīgam vai viegli nobiedējamam?	0	1	2	3	4
19. Grūtības koncentrēties?	0	1	2	3	4
20. Grūtības aizmigt vai palikt miegā?	0	1	2	3	4

**Kad atbildējāt uz jautājumiem attiecībā par savu stresa ļoti pilno pārdzīvojumu, vai Jūs domājat par Jūsu galvas smadzeņu traumu?**

**Jā**

**Nē**