



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

Instrukcijos: Žemiau pateiktas sąrašas problemų, su kuriomis žmonės kartais susiduria po streso kupinų išgyvenimų. Prašome įdėmiai perskaityti kiekvieną problemą ir apibraukti vieną iš dešinėje esančių skaičių, reiškiančių, kaip labai ši problema jus vargino per paskutinę savaitę.

| Kaip labai per paskutinę savaitę jus vargino: | Visiškai ne | Šiek tiek | Vidutiniškai | Ganėtinai | Ypatingai |
|---|-------------|-----------|--------------|-----------|-----------|
| 1. Pasikartojantys, jaudinantys ir nemalonūs prisiminimai apie stresinį išgyvenimą? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Pakartotiniai, nerimą keliantys sapnai apie stresinį įvykį? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Staigus jausmas ar elgesys, lyg stresinis išgyvenimas vyktų dabar (lyg iš tiesų sugrįžtumėte į tą situaciją iš naujo)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Liūdesys, kai kas nors primena stresą sukėlusį įvykį? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ryškus fizinis atsakas, kai kas nors primena stresą sukėlusį įvykį (pavyzdžiui, širdies plakimo jausmas, sunkumas kvėpuojant, prakaitavimas)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Prisiminimų, minčių ar jausmų, susijusių su stresiniu išgyvenimu, vengimas? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Vengimas išorinių užuominų, susijusių su stresą sukėlusiu įvykiu (pavyzdžiui, žmonės, vietos, pokalbiai, veikla, objektai, situacijos)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Sunku prisiminti svarbias stresinio įvykio dalis? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Jautimas neigiamų jausmų sau, kitiems žmonėms ar pasauliui (pavyzdžiui, tokios mintys kaip: aš esu blogas; su manimi kažkas blogai; niekuo negaliu pasitikėti; pasaulis yra labai pavojingas)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 10. Savęs ar kitų asmenų kaltinimas dėl stresą sukėlusio įvykio ar padarinių? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Stiprūs negatyvūs jausmai, tokie kaip baimė, siaubas, pyktis, kaltė ar gėda? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Susidomėjimo veikla, kuri anksčiau teikė džiaugsmą, praradimas? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Jausmas, kad esi nutolęs ar atitrūkęs nuo kitų žmonių? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Sunkumas pajusti pozityvias emocijas (pavyzdžiui, negalėjimas jaustis laimingu ar nesugebėjimas jausti šiltų jausmų artimiesiems)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Irzlumas, pykčio protrūkiai ar agresyvus elgesys? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Dažnas rizikavimas ar elgesys, galintis sukelti žalą? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Buvimas labai budriu, akylu ar atsargiu? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Baikštumas ir išgąstingumas? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Koncentracijos problemos? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Sunkumas užmigti ar neprabusti? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

© F. Weathers et al. (8/14/2013)

Kai atsakote į klausimus remdamasis savo stresine patirtimi, ar galvojate apie savo smegenų traumą?

Taip Ne