



Posttraumatic Stress Disorder Checklist (PCL-5, past month) - Romanian Version

Instrucțiuni: Mai jos aveți o listă de probleme pe care le pot avea uneori oamenii ca răspuns la o experiență foarte stresantă. Vă rugăm să citiți cu atenție fiecare problemă și să încercați unul din numerele din dreapta care indică cât de mult v-a deranjat această problemă în ultima lună.

| În ultima lună cât de mult ați fost deranjat de: | Deloc | Puțin | Moderat | Destul de mult | Foarte mult |
|--|-------|-------|---------|----------------|-------------|
| 1. Amintiri repetate, deranjante și nedorite ale experienței stresante? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Vise repetate, deranjante ale experienței stresante? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. A simți sau acționa dintr-o dată ca și cum experiența stresantă s-ar întâmpla din nou (ca și cum ați retrăi-o)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. A vă simți foarte supărat când ceva v-a amintit de experiența stresantă? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. A avea reacții fizice puternice când ceva v-a amintit de experiența stresantă (de exemplu vă bate inima puternic, vă e greu să respirați, transpirați)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. A evita amintirile, gândurile sau sentimentele legate de experiența stresantă? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. A evita amintirile externe legate de experiența stresantă (de exemplu oameni, locuri, conversații, activități, obiecte sau situații)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. A avea probleme să vă amintiți părți importante din experiența stresantă? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. A avea păreri puternic negative despre propria persoană, despre alți oameni sau despre lume (de exemplu a avea gânduri cum ar fi: Sunt rău, este ceva foarte în neregulă cu mine, nu se poate avea încredere în nimeni, lumea este foarte periculoasă)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 10. A vă învinovați pe dumneavoastră sau pe alții pentru experiența stresantă sau pentru ceea ce s-a întâmplat după aceea? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. A avea sentimente puternic negative cum ar fi frică, groază, mânie, vinovăție sau rușine? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Lipsa de interes față de activitățile care vă făceau plăcere înainte? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Sentimentul de distanțare sau că sunteți îndepărtat de ceilalți oameni? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Dificultăți de a trăi sentimente pozitive (de exemplu, fiind în imposibilitatea de a simți fericirea sau de a avea sentimente de dragoste pentru oameni care vă sunt aproape)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Comportament iritabil, accese de furie sau acțiuni agresive? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. A vă asuma prea multe riscuri sau de a face lucruri care vă pot răni? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. A fi în stare de alertă sau de vigilență sau în gardă? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. A vă simți agitat sau de a vă speria ușor? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. A avea dificultăți de concentrare? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Probleme de a adormi sau de a dormi? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

© F. Weathers et al. (8/14/2013)

Când ați răspuns la întrebările din acest chestionar, au fost răspunsurile dumneavoastră raportate la experiența stresantă care v-a cauzat traumatismul cranian?

Da Nu