



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

Inštrukcie: Nižšie nájdete zoznam problémov, ktoré ľudia niekedy majú ako odpoveď na veľmi stresujúci zážitok. Prosím pozorne si prečítajte každý problém a zakrúžkujte jedno z čísel napravo, aby ste označili, ako veľmi vás daný problém obťažoval za posledný mesiac.

Ako veľmi vás za posledný mesiac obťažovalo	Vôbec	Trochu	Stredne	Dosť	Extrémne
1. Opakované, vyrušujúce a nechcené spomienky na ten stresujúci zážitok?	0	1	2	3	4
2. Opakované, znepokojujúce sny o stresujúcom zážitku?	0	1	2	3	4
3. Náhly pocit alebo konanie, ako keby sa stresujúci zážitok znova dial (ako keby ste tam opäť boli a zažívali ho)?	0	1	2	3	4
4. Pociť veľkého rozrušenia, keď vám niečo pripomenulo stresujúci zážitok?	0	1	2	3	4
5. Silná telesná reakcia, keď vám niečo pripomenulo stresujúci zážitok (napríklad búšenie srdca, problémy s dýchaním, potenie sa)?	0	1	2	3	4
6. Vyhýbanie sa spomienkam, myšlienkam alebo pocitom spojeným so stresujúcim zážitkom?	0	1	2	3	4
7. Vyhýbanie sa vonkajším pripomienkam stresujúceho zážitku (ako napríklad ľuďom, miestam, konverzáciám, aktivitám, predmetom alebo situáciám)?	0	1	2	3	4
8. Problém pamätať si dôležité časti stresujúceho zážitku?	0	1	2	3	4
9. Silné negatívne presvedčenie o sebe, iných ľuďoch alebo svete (napríklad myšlienky ako: ja som zlý/á, niečo závažné nie je so mnou v poriadku, nikomu nemôžem dôverovať, svet je celkovo nebezpečný)?	0	1	2	3	4

10. Obviňovanie seba alebo niekoho iného za stresujúci zážitok alebo to, čo sa udialo po ňom?	0	1	2	3	4
11. Silné negatívne pocity, ako je strach, hrôza, hnev, vina alebo hanba?	0	1	2	3	4
12. Strata záujmu o aktivity, ktoré vás kedysi bavili?	0	1	2	3	4
13. Pociť, že ste vzdialený/á alebo odrezaný/á od iných ľudí?	0	1	2	3	4
14. Problém prežívať pozitívne pocity (napríklad, neboli ste schopný/á prežívať šťastie alebo pocity lásky voči vašim blízkym)?	0	1	2	3	4
15. Podráždené správanie, výbuchy hnevu alebo agresívne správanie?	0	1	2	3	4
16. Prílišné riskovanie alebo správanie sa, ktoré by vám mohlo ublížiť?	0	1	2	3	4
17. Pociť „hyperpozornosti“ alebo bdelosti alebo že ste stále „v strehu“ ?	0	1	2	3	4
18. Pociť nervozity alebo ustrašenosť?	0	1	2	3	4
19. Problém sústrediť sa?	0	1	2	3	4
20. Problém zaspáť alebo spať bez prerušenia?	0	1	2	3	4

© F. Weathers et al. (8/14/2013)

Keď ste odpovedali na otázky v tomto dotazníku, odpovedali ste v súvislosti so stresujúcim zážitkom, spôsobeným vašim úrazom mozgu?

Áno Nie