

PCL-5

Instruktioner: Denna svarsblankett frågar om problem som du kan ha haft efter en mycket stressfylld erfarenhet som innefattar faktisk eller hot om död, allvarlig skada, eller sexuellt våld. Detta kunde vara något som hände dig direkt, någonting du bevittnade, eller någonting du lärde dig hände en nära familjemedlem eller nära vän. Några exempel är *en allvarlig olycka; brand; katastrof såsom en orkan, tornado, eller jordbävning; fysisk eller sexuell attack eller misshandel; krig; mord; eller självmord.*

Först, vänligen svara på några få frågor om din *värsta händelse*, vilket för denna svarsblankett innebär den händelse som just nu besvärar dig mest. Detta kan vara en av exemplen ovan eller någon annan mycket stressfylld erfarenhet. Dessutom, det kan vara en enstaka händelse (till exempel, en bilkrasch) eller flertal liknande händelser (till exempel, flertal stressfyllda händelser i en krigszon eller upprepade sexuella övergrepp).

Identifiera kortfattat den värsta händelsen (om du känner dig bekväm att göra så): _____

Hur länge sedan hände det? _____ (vänligen uppskatta om du inte är säker)

Innefattade det faktisk eller hot om död, allvarlig skada, eller sexuellt våld?

_____ Ja

_____ Nej

Hur upplevde du det?

_____ Det hände mig direkt

_____ Jag bevittnade det

_____ Jag lärde om att det hände en nära familjemedlem eller nära vän

_____ Jag var upprepat exponerad för detaljer om det som en del av mitt arbete (till exempel, ambulanspersonal, polis, militär, eller annan första instans)

_____ Annat, vänligen beskriv _____

Om händelsen involverade döden av en nära familjemedlem eller nära vän, var det på grund av någon form av olycka eller våld, eller var det på grund av naturliga orsaker?

_____ Olycka eller våld

_____ Naturliga orsaker

_____ Ej tillämpligt (händelsen involverade inte döden av en nära familjemedlem eller nära vän)

För det andra, håll denna värsta händelse i åtanke, läs var och en av problemen på nästa sida och ringa sedan in en av siffrorna till höger för att indikera hur mycket du har varit besvärad av det problemet under den senaste månaden.

<i>Under den senaste månaden, hur mycket var du besvärad av:</i>	<i>Inte alls</i>	<i>Lite grann</i>	<i>Måttligt</i>	<i>Ganska mycket</i>	<i>Extremt</i>
1. Upprepade, störande, och oönskade minnen av den stressfyllda erfarenheten?	0	1	2	3	4
2. Upprepade, störande drömmar om den stressfyllda erfarenheten?	0	1	2	3	4
3. Plötsligt känner eller agerar som om den stressfyllda erfarenheten faktiskt händer igen (<i>som om du var faktiskt tillbaka, återupplevde den</i>)?	0	1	2	3	4
4. Känna sig mycket upprörd när något påminde dig om den stressfyllda erfarenheten?	0	1	2	3	4
5. Ha starka fysiska reaktioner när något påminde dig om den stressfyllda erfarenheten (<i>till exempel, bultande hjärta, andningssvårigheter, svettning</i>)?	0	1	2	3	4
6. Undvika minnen, tankar, eller känslor relaterade till den stressfyllda erfarenheten?	0	1	2	3	4
7. Undvika yttre påminnelser om den stressfyllda erfarenheten (<i>till exempel, människor, platser, samtal, aktiviteter, objekt, eller situationer</i>)?	0	1	2	3	4
8. Problem att komma ihåg viktiga delar av den stressfyllda erfarenheten?	0	1	2	3	4
9. Ha starka negativa föreställningar om dig själv, andra människor, eller världen (<i>till exempel, ha tankar som: Jag är dålig, det är något allvarligt fel med mig, ingen kan lita på, världen är fullständigt farlig</i>)?	0	1	2	3	4
10. Beskylla dig själv eller någon annan för den stressfyllda erfarenheten eller det som hände efter den?	0	1	2	3	4
11. Ha starka negativa känslor som rädsla, fasa, ilska, skuld, eller skam?	0	1	2	3	4
12. Förlust av intresse i aktiviteter som du brukade njuta av?	0	1	2	3	4
13. Känna sig avlägsen eller avskuren från andra människor?	0	1	2	3	4
14. Problem att uppleva positiva känslor (<i>till exempel, vara oförmögen att känna lycka eller ha känslor av kärlek för människor nära dig</i>)?	0	1	2	3	4
15. Irriterat beteende, ilskeutbrott, eller agera aggressivt?	0	1	2	3	4
16. Ta för många risker eller göra saker som kan orsaka dig skada?	0	1	2	3	4
17. Vara "superalert" eller vaksam eller på vakt?	0	1	2	3	4
18. Känna sig nervös eller lättskrämd?	0	1	2	3	4
19. Ha svårt att koncentrera sig?	0	1	2	3	4
20. Problem att somna eller att sova ihållande?	0	1	2	3	4

PCL-5 (8/14/2013) Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx, & Schnurr -- National Center for PTSD