

PTSD CheckList – Civilian Version (PCL-C)

ДЛЯ ГРАЖДАНСКИХ

Пациент ФИО: _____ Дата /___/___/_____

Инструкция для пациента:

Ниже приведен список явлений, которые иногда отмечают у себя пациенты (ветераны), вследствие стресса, перенесенного в прошлом (травматического события, психотравмы).

- * Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый пункт.
- * Как сильно беспокоила Вас эта проблема *в течение последнего месяца?*
- * Поставьте в каждой графе значок «X» в нужной клетке

№	Ответ:	Нет, ничуть (1)	Слабо (2)	Умеренно (3)	Сильно (4)	Очень сильно (5)
1.	Повторные, беспокоящие <i>воспоминания, мысли, или картины</i> на тему перенесенного в прошлом травматического события?					
2.	Повторные, беспокоящие <i>сновидения</i> на тему перенесенного травматического события?					
3.	Внезапно Вы <i>действуете</i> или <i>чувствуете</i> , как будто травматическое событие прошлого <i>происходит заново</i> (будто Вы заново это переживаете)?					
4.	Вы <i>очень расстраиваетесь</i> , если <i>что-либо напоминает</i> Вам про перенесенное в прошлом травматическое событие?					
5.	Испытываете <i>физический дискомфорт</i> (например, бьётся сердце, трудно дышать, бросает в пот), если <i>что-либо напоминает</i> Вам про перенесенное травматическое событие?					
6.	Избегаете <i>думать</i> или <i>говорить</i> о перенесенном в прошлом травматическом событии, или же избегаете <i>явления чувств</i> , связанных с этим?					
7.	Избегаете <i>определённой деятельности</i> или <i>ситуаций</i> , потому что <i>они напоминают</i> Вам о перенесенном травматическом событии?					
8.	Вам <i>трудно припомнить важные моменты</i> перенесенного в прошлом травматического события?					
9.	Потеряли <i>интерес к вещам, которые раньше доставляли Вам удовольствие?</i>					
10.	Чувствуете себя <i>отдалённо</i> или <i>отрезано</i> от других людей?					
11.	Чувствуете себя <i>эмоционально занемелым</i> , или не в состоянии испытывать чувство любви к близким?					
12.	Чувствуете, как будто <i>перспективы на будущее у Вас стали резко ограниченными?</i>					
13.	Вам трудно <i>заснуть</i> , или <i>сон некрепкий?</i>					
14.	У вас повышенная <i>раздражительность</i> , или <i>бывают взрывы гнева?</i>					
15.	Вам трудно <i>сосредоточиться?</i>					
16.	Вы <i>гипер-бдительны</i> , всё время начеку?					
17.	Вы <i>«нервный»</i> , Вас легко вспугнуть?					