

PTSD CheckList – Military Version (PCL-M)

Для военнослужащих

Пациент ФИО: _____

Инструкция для пациента:

Ниже приведен список явлений, которые иногда отмечают у себя военные ветераны, вследствие стресса, перенесенного на военной службе (морально тяжёлых впечатлений военной службы).

- * 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 тяжёлых впечатлений службы?					
2.	Повторные, беспокоящие <i>сновидения</i> на тему тяжёлых впечатлений службы?					
3.	Внезапно Вы <i>действуете</i> или <i>чувствуете</i> , как будто тяжёлые впечатления службы <i>происходят заново</i> (будто Вы заново их переживаете)?					
4.	Вы <i>очень расстраиваетесь</i> , если <i>что-либо напоминает</i> Вам о тяжёлых впечатлениях службы?					
5.	Испытываете <i>физический дискомфорт</i> (например, бьётся сердце, трудно дышать, бросает в пот), если <i>что-либо напоминает</i> Вам о тяжёлых впечатлениях службы?					
6.	Избегаете <i>думать</i> или <i>говорить</i> о тяжёлых впечатлениях службы, или же избегаете <i>появления чувств</i> , связанных с этим?					
7.	Избегаете <i>определённой деятельности</i> или <i>ситуаций</i> , потому что <i>они напоминают</i> Вам о тяжёлых впечатлениях службы?					
8.	Вам <i>трудно припомнить важные моменты</i> из тяжёлых впечатлений службы?					
9.	Потеряли <i>интерес к вещам, которые раньше доставляли</i> Вам удовольствие?					
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>Ваши будущее</i> у Вас <i>забрали</i> ?					
13.	Вам трудно <i>заснуть</i> , или <i>сон некрепкий</i> ?					
14.	У вас повышенная <i>раздражительность</i> , или бывают <i>взрывы гнева</i> ?					
15.	Вам трудно <i>сосредоточиться</i> ?					
16.	Вы <i>гипер-бдительны</i> , всё время на чеку?					
17.	Вы « <i>нервный</i> », Вас легко <i>вспугнуть</i> ?					