***Інструкції*:** Пам’ятаючи про свій найгірший травматичний випадок, уважно прочитайте кожен пункт, а потім обведіть одну з цифр праворуч, щоб указати, наскільки сильно вас турбувала ця проблема **протягом останнього місяця**.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ніскільки** | **Трохи** | **Помірно** | **Досить сильно** | **Надзвичай-но сильно** |
| P1. Неприємні сни, в яких знову відбувалась частина пережитого чи які були явно пов’язані з цим досвідом? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| P2. Яскраві образи чи спогади, які іноді виринають із пам’яті, і Ви відчуваєте, що ці події відбуваються знову тут і зараз? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| P3. Ви намагаєтесь уникати внутрішніх нагадувань про той досвід (наприклад, думок, почуттів чи фізичних відчуттів)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| P4. Ви уникали зовнішніх нагадувань про стресову подію (напр., людей, місць, розмов, дій, предметів, ситуацій)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| P5. Перебували у стані «надмірної настороженості», пильності, напруженого очікування? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| P6. Нервово реагували, легко лякалися? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **За останній місяць вищевказані симптоми:** | | | | | |
| P7. Впливали на Ваші стосунки чи громадське життя? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| P8. Впливали на Вашу роботу чи здатність працювати? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| P9. Впливали на будь-яку іншу частину Вашого життя, таку як виховання дітей, навчання чи інші важливі заняття? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Нижче наведені проблеми чи симптоми, які іноді виникають у людей, котрі пережили стресові чи травмуючі події. Питання стосуються того, як Ви зазвичай відчуваєте, як Ви зазвичай думаєте про себе, і як Ви зазвичай ставитесь до інших. Дайте відповідь на наступні питання, думаючи про те, наскільки це описує Вас.

Наскільки це правдиво, по відношенню до Вас?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ніскільки** | **Трохи** | **Помірно** | **Досить сильно** | **Надзвичай-но сильно** |
| C1. Коли я засмучений(-на), в мене багато часу йде на те, щоб заспокоїтись. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| C2. Я відчуваю заціпеніння, чи як наче мене емоційно вимкнули. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| C3. Я почуваюся невдахою. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| C4. Я почуваюся жалюгідним(-ою). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| C5. Я почуваюся відстороненим(-ною) чи відірваним(-ною) від людей. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| C6. Мені важко залишатися емоційно близьким(-ою) з людьми. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **В минулому місяці згадані вище проблеми з емоціями, самовідчуттям та стосунками:** | | | | | |
| C7. Викликали занепокоєність чи тривогу з приводу Ваших стосунків чи громадського життя? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| C8. Впливали на Вашу роботу чи здатність працювати? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| C9. Впливали на будь-яку іншу частину Вашого життя, таку як виховання дітей, навчання чи інші важливі заняття? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |