Инструкции: Ниже приведен список проблем, которые иногда возникают у людей в результате сильного стресса. Пожалуйста, внимательно прочитайте каждую проблему, а затем обведите одну из цифр справа, чтобы указать, насколько сильно вас беспокоила эта проблема в прошлом месяце.

В течение последнего месяца насколько сильно Вас беспокоили:

|  | Нисколько | Немного | Умеренно | Довольно сильно | Чрезвы-чайно |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Повторяющиеся тревожные и нежелательные воспоминания о стрессовом событии?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Повторяющиеся тревожные сны о стрессовом событии?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вы вдруг чувствовали себя или действовали так, будто стрессовое событие происходит с Вами снова (как будто Вы «снова там» и переживаете все наяву)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вы сильно расстраивались, когда что-то напоминало Вам о стрессовом событии?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. У Вас возникали сильные физические ощущения, когда что-то напоминало Вам о стрессовом событии (например, сильное сердцебиение, затрудненное дыхание, потоотделение)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вы старались избегать воспоминаний, мыслей или чувств, связанных со стрессовым событием?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вы избегали внешних напоминаний о стрессовом событии (например, людей, мест, разговоров, действий, предметов или ситуаций)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вам было трудно вспомнить важные эпизоды стрессового события?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вы резко отрицательно относились к себе, другим людям или миру в целом (например, у Вас были такие мысли: я плохой, со мной что-то серьезно не так, никому нельзя верить, всюду опасность)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вы винили себя или кого-то другого за стрессовое событие или то, что произошло после него?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. У Вас были резко негативные чувства, такие как страх, ужас, гнев, чувство вины или стыда (по отношению к себе или другим)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вы теряли интерес к тем занятиям, которые раньше приносили Вам удовольствие?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Чувствовали отчужденность, стену между собой и другими людьми?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вам было трудно переживать положительные эмоции (например, радоваться за своих близких, испытывать к ним любовь)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Раздраженное поведение, вспышки гнева, агрессивные действия (у Вас самих)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Часто рисковали или делали вещи, которые могли причинить Вам вред?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Находились в состоянии «чрезмерной настороженности», бдительности, напряженного ожидания?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Были пугливы, нервно вздрагивали?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вам было трудно сосредоточиться?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Было трудно заснуть или продолжать спать?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Interpretation of the PCL-5 should be made by a clinician. The PCL-5 can be scored in different ways:

* A total symptom severity score (range - 0-80) can be obtained by summing the scores for each of the 20 items.
* *DSM-5* symptom cluster severity scores can be obtained by summing the scores for the items within a given cluster, i.e., cluster B (items 1-5), cluster C (items 6-7), cluster D (items 8-14), and cluster E (items 15-20).
* A provisional PTSD diagnosis can be made by treating each item rated as 2 = "Moderately" or higher as a symptom endorsed, then following the *DSM-5* diagnostic rule which requires at least: 1 B item (questions 1-5), 1 C item (questions 6-7), 2 D items (questions 8-14), 2 E items (questions 15-20).
* Initial research suggests that a PCL-5 cutoff score between 31-33 is indicative of probable PTSD across samples. However, additional research is needed. Further, because the population and the purpose of the screening may warrant different cutoff scores, users are encouraged to consider both of these factors when choosing a cutoff score.

Интерпретация PCL-5 должна выполняться врачом-клиницистом. PCL-5 можно оценивать по-разному:

* Общий балл тяжести симптомов (диапазон от 0 до 80) может быть получен путем суммирования баллов по каждому из 20 пунктов.
* Оценки тяжести кластера симптомов DSM-5 можно получить путем суммирования баллов по пунктам в данном кластере, то есть кластер B (элементы 1-5), кластер C (элементы 6-7), кластер D (элементы 8-14), и кластер E (элементы 15-20).
* Предварительный диагноз посттравматического стрессового расстройства можно поставить, рассматривая каждый пункт с оценкой 2 = «умеренно» или выше как одобренный симптом, а затем следуя диагностическому правилу DSM-5, которое требует как минимум: 1 пункт из B (вопросы 1-5), 1 пункт из C (вопросы 6-7), 2 пункта из Д (вопросы 8-14), 2 пункта из Е (вопросы 15-20).
* Первоначальные исследования показывают, что пороговый балл PCL-5 от 31 до 33 указывает на вероятное посттравматическое стрессовое расстройство в разных выборках. Однако необходимы дополнительные исследования. Кроме того, поскольку популяция и цель скрининга могут требовать разных пороговых баллов, пользователям рекомендуется учитывать оба этих фактора при выборе порогового балла..