

PCL-S

Instruktioner: Nedan följer en lista över problem och besvär som kan uppstå efter stressfyllda/traumatiska livshändelser. Läs igenom beskrivningen av varje problem eller besvär noga och kryssa sedan för den siffra som bäst stämmer in på hur stort problem vart och ett av alternativen 1-17 varit för dig under den senaste månaden.

Den/de aktuella händelsen/rna var _____ och hände (datum) _____

	<i>Inte alls</i>	<i>Lite</i>	<i>Lindrigt</i>	<i>En hel del</i>	<i>I högsta grad</i>
1. Återkommande, besvärande <i>minnen, tankar eller mentala bilder</i> av den/de stressfyllda händelsen/rna?	1	2	3	4	5
2. Återkommande, besvärande <i>drömmar</i> om den/de stressfyllda händelsen/rna?	1	2	3	4	5
3. Att du <i>plötsligt handlat eller känt</i> som om den/de stressfyllda händelsen/rna <i>hände igen</i> (som om du gick igenom det på nytt)?	1	2	3	4	5
4. Att du känt dig <i>mycket upprörd</i> när <i>något påminde</i> dig om den/de stressfyllda händelsen/rna?	1	2	3	4	5
5. Haft <i>fysiska reaktioner</i> (t.ex. att hjärtat slår tungt, svårigheter att andas, svettning) när <i>något påmint</i> dig om den/de stressfyllda händelsen/rna?	1	2	3	4	5
6. Undvikit att <i>tänka på eller tala om</i> den/de stressfyllda händelsen/rna eller undvikit <i>känslor</i> som är förknippade med händelsen/rna?	1	2	3	4	5
7. Undvikit <i>aktiviteter eller situationer</i> för att <i>de påmint</i> dig om den/de stressfyllda händelsen/rna?	1	2	3	4	5
8. Svårigheter att <i>minnas viktiga delar</i> av den/de stressfyllda händelsen/rna?	1	2	3	4	5
9. <i>Tappat intresset</i> för aktiviteter som du brukade tycka om?	1	2	3	4	5
10. Känslor av att vara <i>distanserad eller avskärmad</i> från andra människor?	1	2	3	4	5
11. Känsla av att vara <i>känslomässigt avtrubbad</i> eller vara oförmögen att ha kärleksfulla känslor för de som står dig nära?	1	2	3	4	5
12. En känsla av att din <i>framtid</i> på något sätt kommer att <i>förkortas</i> ?	1	2	3	4	5
13. Svårigheter att <i>somna</i> eller att <i>sömnen störs av att du vaknar</i> ?	1	2	3	4	5
14. Känt <i>irritation</i> eller haft <i>utbrott av illska</i> ?	1	2	3	4	5
15. Haft <i>koncentrationssvårigheter</i> ?	1	2	3	4	5
16. Varit <i>hyperalert, vaksam</i> eller på din vakt?	1	2	3	4	5
17. Känt dig <i>lättskrämd</i> eller ryckt till för minsta sak?	1	2	3	4	5