PCL-5

قائمة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة

الاسم أو الرمز: .....

التاريخ: .....

فيما يلي قائمة بمشاكل، يعاني منها الناس بعد تعرضهم للأحداث المزعجة. ابقي الحادثة الاسوأ في ذاكرتك، الرجاء اقرأ كل مشكلة بأمعان، ثم أرسم دائرة حول الارقام على اليسار، ليدُّل على مدى انزعاجها بالمشكلة في الشهر السابق

في الشهر السابق، الى اي مدى انزعجت ب:

#		اطلاقا	قليلا	متوسط	الى حد كبير	كثيرا جدا
1	ذكريات متكررة، ومؤلمة ومزعجة حول التجربة الأليمة؟	0	1	2	3	4
2	احلام متكررة ومزعجة حول التجربة الأليمة؟	0	1	2	3	4
3	الشعور الفجائي أو التصرف حول التجربة الأليمة بأن ما حدث سوف يحدث مرة أخرى (كأنك تتعايش) التجربة؟	0	1	2	3	4
4	الشعور بالانزعاج، عندما يذكرك شيء بالحادثة الأليمة؟	0	1	2	3	4
5	لديك رد فعل جسدي قوي عندما يذكرك شيء ما بالتجربة الأليمة (مثال: خفقان القلب، ضيق في التنفس، التعرق)؟	0	1	2	3	4
6	تجنب الذكريات، الافكار، أو الاحاسيس المرتبطة بالتجربة الأليمة.	0	1	2	3	4
7	تجنب الاشياء التي تذكرك بالتجربة الأليمة، مثال: (الناس، الاماكن، النقاش، النشاطات، الظروف)؟	0	1	2	3	4
8	صعوبة في تذكر أجزاء مهمة من التجربة الأليمة؟	0	1	2	3	4
9	وجود شعور سلبي شديد حول النفسكِ أو الاخرين أو العالم (مثال: وجود افكار أنا سيء، لدي مشكلة، لا أحد جدير بالثقة، العالم خطير جداً)؟	0	1	2	3	4
10	إلقاء اللوم على نفسك أو الاخرين للتجربة الأليمة أو ما حدث بعدها؟	0	1	2	3	4
11	وجود مشاعر سلبية قوية مثل الخوف، الفزع، الغضب، الذنب، أو الخجل؟	0	1	2	3	4
12	فقدان الرغبة في التمتع بالنشاطات السابقة التي كنت تتمتع بها؟	0	1	2	3	4
13	الشعور بالعزلة والبعد عن الاخرين.	0	1	2	3	4
14	صعوبة الاحساس بمشاعر الايجابية (مثال: عدم الشعور بالسعادة، أو عدم الشعور بالحب نحو الناس القريبين منك)؟	0	1	2	3	4
15	سلوك مضطرب، غضب صارخ، تصرفات عدوانية؟	0	1	2	3	4
16	المخاطرة كثيراً أو القيام بأشياء قد يؤذيك؟	0	1	2	3	4
17	التوجس والتيقظ؟	0	1	2	3	4
18	الشعور بالإجفال وسرعة التهيج؟	0	1	2	3	4
19	الصعوبة في التركيز؟	0	1	2	3	4
20	الارق أو صعوبة الاستمرار في النوم؟	0	1	2	3	4

للأخصائي

الدرجة الكلية: ..... من 80

PCL-5: Weathers, F. W., Litz, B. T., Keane, T. M., Palmieri, P. A., Marx, B. P., & Schnurr, P. P. (2013). National Center for PTSD.

Arabic version: Ibrahim, H., Ertl, V., Catani, C., Ismail, A. A., & Neuner, F. (2018). BMC Psychiatry, 18(1), 259. https://doi.org/10.1186/s12888-018-1839-z

سريرة غير مرتبطة بمؤلفي المقياس ولا تمثّلهم. أداة فحص، لا تغني عن التقييم الإكلينيكي.

sareera.sa