



نام و نام خانوادگی:

تحصیلات:

جنسیت:

تاریخ:

باسلام

دوست عزیز، در زیر فهرستی از مسائل و مشکلاتی آورده شده است که مردم در واکنش به موقعیت‌های استرس‌زا از خود بروز می‌دهند. لذا خواهشمند است، هر یک از جملات زیر را با دقت بخوانید و اگر هر یک از آنها در ماه گذشته برای شما پیش آمده است، میزان شدت آن را در قسمت مربوطه علامت بزنید.

با تشکر

شماره	عبارات	اصلاً	خیلی کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۱	تکرار خاطرات، افکار یا تصاویر ناراحت کننده از تجربه استرس‌آور					
۲	رویه‌های تکراری ناراحت کننده در خواب و بیداری از تجربه استرس‌زا					
۳	ناگهانی عمل کردن یا احساس این‌که تجربه استرس‌زای گذشته دوباره در حال اتفاق افتادن است (مثل این‌که آن تجربه برای شما دوباره زنده می‌شود).					
۴	احساس پریشانی زیاد هنگامی که چیزی شما را به یاد تجربه استرس‌زای گذشته می‌اندازد					
۵	داشتن واکنش‌های جسمانی (نظیر تپش قلب، اشکال در تنفس، عرق کردن) هنگامی که چیزی شما را به یاد تجربه استرس‌زای گذشته می‌اندازد					
۶	اجتناب از تفکر یا صحبت در مورد یک تجربه استرس‌آور گذشته یا اجتناب از داشتن احساسات مربوط به آن					
۷	اجتناب از بعضی فعالیت‌ها یا موقعیت‌هایی به این دلیل که شما را به یاد تجربه استرس‌آور گذشته می‌اندازد.					
۸	زحمت در به یادآوری قسمت‌های مهم یک تجربه ناراحت کننده					
۹	از دست دادن علاقه یا لذت نبردن از فعالیت‌هایی که قبلاً به آنها علاقه داشته‌اید یا از آن لذت می‌برده‌اید					
۱۰	احساس فاصله یا بریدگی از مردم					
۱۱	احساس کرختی عاطفی (بی تفاوتی عاطفی) یا ناتوانی در برقراری احساس علاقه و عشق نسبت به افراد نزدیک به خودتان					
۱۲	داشتن این احساس که آینده شما به طریقی کوتاه شده است					
۱۳	اشکال در به خواب رفتن و تداوم خواب					
۱۴	احساس تحریک‌پذیری یا داشتن حملات خشم					
۱۵	مشکل برای تمرکز کردن					
۱۶	فوق‌العاده هوشیار بودن یا مراقب بودن یا در حالت دفاعی بودن					
۱۷	احساس از جا پریدن یا به آسانی از جا پریدن					