

PCL-5 PL

Poniżej znajduje się opis problemów, które pojawiają się czasami w reakcji na bardzo stresujące doświadczenie. Mając Pani/Pana najgorsze wydarzenie na uwadze, proszę przeczytać uważnie każdy problem i zakreślić po prawej stronie tę cyfrę, która najbardziej odpowiada temu jak bardzo ten problem dokuczał Pani/Panu w ostatnim miesiącu.

<i>Jak bardzo dokuczały Pani/Panu, w ciągu ostatniego miesiąca:</i>	<i>wcale</i>	<i>nieznacznie</i>	<i>średnio</i>	<i>znacznie</i>	<i>bardzo</i>
1. Powtarzające się, przykre, niechciane, wspomnienia stresującego wydarzenia ?	0	1	2	3	4
2. Powtarzające się przykre sny dotyczące stresującego wydarzenia ?	0	1	2	3	4
3. Nieoczekiwane odczucie lub zachowywanie się tak, jakby to wydarzenie działo się znowu (<i>tak jak by pan/i rzeczywiście był/a tam znowu i przeżywał/a to ponownie</i>) ?	0	1	2	3	4
4. Odczuwanie silnego zdenerwowania, gdy coś przypomina o stresującym wydarzeniu ?	0	1	2	3	4
5. Doświadczanie bardzo silnych reakcji fizycznych, gdy coś przypomina o stresującym wydarzeniu (np. silne bicie serca, problemy z oddychaniem, pocenie się)?	0	1	2	3	4
6. Unikanie wspomnień, myśli lub uczuć, związanych ze stresującym wydarzeniem ?	0	1	2	3	4
7. Unikanie zewnętrznych okoliczności, które przypominają o stresującym wydarzeniu (np. ludzi, miejsc, rozmów, zajęć, przedmiotów lub sytuacji) ?	0	1	2	3	4
8. Kłopoty z przypomnieniem sobie ważnych szczegółów tego stresującego wydarzenia ?	0	1	2	3	4
9. Doświadczanie silnych negatywnych przekonań dotyczących siebie, innych ludzi lub świata (<i>np. myśli w rodzaju: „jestem zły”, „coś naprawdę złego dzieje się ze mną”, „nikomu nie mogę zaufać”, „świat jest potwornie niebezpieczny”</i>) ?	0	1	2	3	4
10. Obwinianie siebie lub kogoś innego za stresujące wydarzenie lub za to co stało się po nim ?	0	1	2	3	4

<i>Jak bardzo dokuczają Pani/Panu, w ciągu ostatniego miesiąca:</i>	<i>wcale</i>	<i>nieznacznie</i>	<i>średnio</i>	<i>znacznie</i>	<i>bardzo</i>
11. Doświadczanie silnych negatywnych uczuć takich jak strach, przerażenie, gniew, poczucie winy lub wstydu	0	1	2	3	4
12. Utrata zainteresowania tymi rodzajami aktywności, które kiedyś sprawiały przyjemność ?	0	1	2	3	4
13. Poczucie dystansu lub braku kontaktu z innymi ludźmi ?	0	1	2	3	4
14. Trudności w przeżywaniu pozytywnych uczuć (na przykład poczucia szczęścia lub miłości wobec bliskich)?	0	1	2	3	4
15. Okazywanie irytacji, wybuchy złości lub zachowania agresywne ?	0	1	2	3	4
16. Skłonność do podejmowania zbyt wielkiego ryzyka lub zachowań, które mogą przynieść szkodę?	0	1	2	3	4
17. Nadmierna czujność, wyczerpanie lub baczne zwracanie uwagi na wszystko ?	0	1	2	3	4
18. Nerwowość lub łatwe wzdyganie się ?	0	1	2	3	4
19. Problemy z koncentracją uwagi ?	0	1	2	3	4
20. Kłopoty z zasypianiem lub utrzymaniem snu ?	0	1	2	3	4