

PCL-5

过去一个月中，以下方面带给您多少困扰：	完全没有	一点	中等	较多	很多
1.反复想起过往紧张的经历，苦恼不安，想忘却忘不掉？	0	1	2	3	4
2.过往紧张的经历反复入梦，苦恼不安？	0	1	2	3	4
3.突然感觉或表现得好似过往不好的经历又实实在在地发生了（以为您又真切地回到过去一样）？	0	1	2	3	4
4.当一些事令您想起过往的紧张经历时，感觉心烦意乱？	0	1	2	3	4
5.当一些事令您想起过往的紧张经历时，会产生较强的生理反应（例如心脏怦怦直跳、呼吸困难、出汗）？	0	1	2	3	4
6.避免与之前紧张的经历有关的记忆、想法和感受？	0	1	2	3	4
7.避免被外部刺激想起之前紧张的经历（例如人、地点、谈话、活动、物件或情境）？	0	1	2	3	4
8.记不起之前紧张经历的重要细节？	0	1	2	3	4
9.对自己、他人或整个世界怀有消极的想法、不信任（例如有以下想法：我不好、我有严重的问题、没有人值得信任、这个世界危险重重）？	0	1	2	3	4
10.因为之前紧张的经历或后面发生的事情责备自己或别人？	0	1	2	3	4
11.有强烈的负面情绪，如害怕、恐惧、愤怒、内疚或耻辱？	0	1	2	3	4
12.对之前感兴趣的活动丧失兴趣？	0	1	2	3	4
13.感觉与他人很疏远或断绝了来往？	0	1	2	3	4
14.无法体会积极的情绪（例如，与亲近的人在一起无法感到快乐或无法感受到爱）？	0	1	2	3	4
15.急躁、易怒或有攻击行为？	0	1	2	3	4
16.太冒险，或做可能会给您带来伤害的事情？	0	1	2	3	4
17.“过于戒备”、警惕或提防？	0	1	2	3	4
18.提心吊胆或易受惊吓？	0	1	2	3	4
19.注意力难以集中？	0	1	2	3	4
20.入睡困难或睡不安稳？	0	1	2	3	4