

PCL-5

بسیار زیاد	زیاد	متوسط	بسیار کم	اصلاً	در ماه گذشته، چقدر موارد زیر شما را آزرده‌اند:
۴	۳	۲	۱	.	1. خاطرات تکراری، آزردهنده و ناخواسته از تجربه‌ای استرس زا داشتید؟
۴	۳	۲	۱	.	2. خواب های تکراری و آزردهنده از تجربه‌ای استرس زا داشتید؟
۴	۳	۲	۱	.	3. احساس و عمل ناگهانی، طوری که انگار تجربه استرس زا، دوباره اتفاق افتاده باشد، داشتید (به صورتی که شما انگار واقعاً در آنجا حضور داشتید و تجربه‌اش کردید)؟
۴	۳	۲	۱	.	4. وقتی که یک اتفاق، تجربه‌ای استرس زا را در ذهن شما تداعی کرد، احساس ناراحتی زیادی داشتید؟
۴	۳	۲	۱	.	5. هنگامی که اتفاق یا چیزی، تجربه‌ای استرس زا را در ذهن شما تداعی کرد، عکس‌العمل شدید فیزیکی داشتید؟ (مثلاً تپش قلب، مشکل در تنفس و عرق کردن)
۴	۳	۲	۱	.	6. از خاطرات، افکار و احساسات مرتبط با تجربه استرس زا، دوری کردید؟
۴	۳	۲	۱	.	7. از یادآورهای خارجی در ارتباط با تجربه‌ای استرس زا، دوری کردید؟ (مثلاً اشخاص، مکان‌ها، گفتگوها، فعالیت‌ها، اشیا و یا موقعیت‌ها)
۴	۳	۲	۱	.	8. بخش‌های مهم تجربه استرس زا را بسختی به یاد می‌آوردید؟
۴	۳	۲	۱	.	9. در مورد خودتان، بقیه مردم و یا جهان، عقاید خیلی منفی داشتید (مثلاً من بد هستم، مشکل جدی دارم، به هیچ کس نمی‌شود اعتماد کرد، جهان هستی خیلی خطرناک است)؟
۴	۳	۲	۱	.	10. خود و یا دیگری را در تجربه استرس زا و یا اتفاقات بعد از آن، مقصر می‌دانستید؟
۴	۳	۲	۱	.	11. احساس بشدت منفی، مانند ترس، وحشت، خشم، گناه و خجالت داشتید؟
۴	۳	۲	۱	.	12. علاقه‌تان به فعالیتی که قبلاً از آن لذت می‌بردید، از بین رفته بود؟
۴	۳	۲	۱	.	13. احساس فاصله گرفتن و قطع ارتباط با افراد دیگر را داشتید؟
۴	۳	۲	۱	.	14. در تجربه کردن احساسات مثبت و خوب دچار مشکل شدید (مثلاً ناتوانی در احساس شادی، یا احساس دوست داشتن افراد نزدیک‌تان)؟
۴	۳	۲	۱	.	15. بدخلق و تحریک پذیر، دارای خشم شدید و رفتاری تهاجمی بودید؟
۴	۳	۲	۱	.	16. بیش از حد ریسک پذیر بودید و یا کارهایی را که ممکن بود به شما آسیب برسانند، انجام دادید؟
۴	۳	۲	۱	.	17. «بیش از حد محتاط»، یا مراقب و یا گارد گرفته بودید؟
۴	۳	۲	۱	.	18. مضطرب بوده و براحتی از جا می‌پریدید؟
۴	۳	۲	۱	.	19. بسختی تمرکز می‌کردید؟
۴	۳	۲	۱	.	20. بسختی به خواب می‌رفتید و خواب پایداری نداشتید؟