

PCL-5

	<i>Никогда</i>	<i>Редко</i>	<i>Умеренно</i>	<i>Часто</i>	<i>Очень часто</i>
Как часто Вас беспокоили за последний месяц:					
1. Повторяющиеся, тревожные и нежелательные воспоминания о пережитом стрессе?	0	1	2	3	4
2. Повторяющиеся, тревожные сны о пережитом стрессе?	0	1	2	3	4
3. Резкое чувство или поведение такое, как, если бы пережитый стресс произошел снова (<i>если бы Вы действительно вернулись назад и пережили его снова</i>)?	0	1	2	3	4
4. Чувство сильного расстройств, при напоминании о пережитом стрессе?	0	1	2	3	4
5. Сильные физические реакции при напоминании о пережитом стрессе? (<i>например, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, потливость</i>)?	0	1	2	3	4
6. Избегание воспоминаний, мыслей или чувств, связанных с пережитым стрессом?	0	1	2	3	4
7. Избегание внешних напоминаний о пережитом стрессе (<i>например, людей, мест, диалогов, действий, предметов или ситуаций</i>)?	0	1	2	3	4
8. Трудности, связанные с восстановлением в памяти важных компонентов пережитого стресса?	0	1	2	3	4
9. Сильные отрицательные убеждения о себе, других людях или мире (<i>например, наличие таких мыслей как: я плохой, со мной что-то не так, никому нельзя доверять, мир очень опасный</i>)?	0	1	2	3	4
10. Обвинение себя или других в пережитом стрессе или в том, что произошло после?	0	1	2	3	4
11. Наличие сильных отрицательных чувств, таких, как, например, страх, ужас, гнев, вина или стыд?	0	1	2	3	4
12. Потеря интереса к работе, которой Вы наслаждались?	0	1	2	3	4
13. Чувство отстраненности от других людей?	0	1	2	3	4
14. Трудности, связанные с переживанием положительных чувств (<i>например, неспособность чувствовать радость или любовь к близким людям</i>)?	0	1	2	3	4
15. Раздражительное поведение, вспышки гнева или агрессивные действия?	0	1	2	3	4
16. Принятие на себя слишком больших рисков или выполнение действий, которые могут принести Вам вред?	0	1	2	3	4
17. Состояние "супер бдительности" или настороженности или повышенной бдительности?	0	1	2	3	4
18. Чувство нервозности или страха?	0	1	2	3	4
19. Проблемы с концентрацией?	0	1	2	3	4
20. Проблемы с засыпанием или сном?	0	1	2	3	4