

PCL-5

Sa nakaraang buwan, gaano kang nabagabag dahil sa:	Hindi Talaga	Kaunti	Katamtaman	Madalas	Matindi
1. Paulit-ulit, nakakagambala, at hindi kasiya-siyang mga alaala ng nakababahalang karanasan?	0	1	2	3	4
2. Paulit-ulit, nakakagambalang mga panaginip ng mga hindi kasiya-siyang karanasan?	0	1	2	3	4
3. Biglaang pakiramdaman o pagkilos na para bang ang hindi kasiya-siyang karanasan ay aktwal na nangyayaring muli (<i>na para bang nanduon ka muli at nararanasan ulit ito?</i>)	0	1	2	3	4
4. Pakiramdam na labis kang nababalisa kapag may bagay na nagpaalala ng hindi kasiya-siyang karanasan?	0	1	2	3	4
5. Pagkakaroon ng malalakas na pisikal na reaksyon kapag may bagay na nagpaalala sa iyo ng hindi kasiya-siyang karanasan (<i>halimbawa, malakas na tibok ng puso, hirap sa paghinga, pagpapawis?</i>)	0	1	2	3	4
6. Pag-iwas sa mga alaala, isipin, o pakiramdam na may kaugnayan sa hindi kasiya-siyang karanasan?	0	1	2	3	4
7. Pag-iwas sa mga panlabas na alaala ng hindi kasiya-siyang karanasan (<i>halimbawa, mga tao, lugar, pag-uusap, aktibidad, bagay, o mga kalagayan?</i>)	0	1	2	3	4
8. Kahirapang alalahanin ang mahahalagang bahagi ng hindi kasiya-siyang karanasan?	0	1	2	3	4
9. Pagkakaroon ng matitinding negatibong paniniwala sa sarili, ibang tao, o sa mundo (<i>halimbawa, pagkakaroon ng mga kaisipan tulad ng: Masama ako, mayroong matinding mali sa akin, walang mapagkakatiwalaang tao, napakadelikado ng mundo?</i>)	0	1	2	3	4
10. Paninisi sa iyong sarili o sa ibang tao dahil sa hindi kasiya-siyang karanasan o sa nangyari pagkatapos nito?	0	1	2	3	4
11. Pagkakaroon ng matinding negatibong pakiramdam tulad ng takot, sindak, galit, pakiramdam ng pagkakasala, o hiya?	0	1	2	3	4
12. Kawalan ng interes sa mga atkibidad na dati mong ikinatutuwa?	0	1	2	3	4
13. Pakiramdam na malayo o hiwalay sa ibang tao?	0	1	2	3	4
14. Kahirapang makaranas ng mga positibong pakiramdam (<i>halimbawa, hindi makaramdam ng saya o pagmamahal para sa mga taong malapit sa iyo?</i>)	0	1	2	3	4
15. Iritableng pag-uugali, mga silakbo ng galit, o agresibong pagkilos?	0	1	2	3	4
16. Pagsuong sa masyadong maraming panganib o paggawa ng mga bagay na maaaring makasakit sa iyo?	0	1	2	3	4
17. Pagiging “sobrang alerto” o mapagmatiyag o mapagbantay?	0	1	2	3	4
18. Pagiging magugulatin o madaling magulantang?	0	1	2	3	4
19. Pagkakaroon ng kahirapang tumutok?	0	1	2	3	4
20. Kahirapang makatulog o manatiling tulog?	0	1	2	3	4