

PCL-5

<i>Trong tháng qua, quý vị bị phiền muộn nhiều như thế nào bởi:</i>	<i>Không chút nào</i>	<i>Một chút</i>	<i>Tương đối</i>	<i>Nhiều một chút</i>	<i>Cực kỳ nhiều</i>
1. Những ký ức lặp đi lặp lại, đáng lo ngại, và không mong muốn về một trải nghiệm căng thẳng?	0	1	2	3	4
2. Những giấc mơ lặp đi lặp lại, đáng lo ngại về một trải nghiệm căng thẳng?	0	1	2	3	4
3. Bỗng nhiên cảm thấy hay xử sự như thể trải nghiệm căng thẳng đó đang xảy ra một lần nữa (<i>như thể quý vị đang thực sự trở lại đó để hồi tưởng lại nó</i>)?	0	1	2	3	4
4. Cảm thấy rất buồn bã khi thứ gì đó gợi quý vị nhớ về trải nghiệm căng thẳng đó?	0	1	2	3	4
5. Có phản ứng thể chất mạnh mẽ khi thứ gì đó gợi quý vị nhớ về trải nghiệm căng thẳng đó (<i>ví dụ: tim đập mạnh, khó thở, đổ mồ hôi</i>)?	0	1	2	3	4
6. Tránh né các ký ức, suy nghĩ, hoặc cảm giác liên quan đến trải nghiệm căng thẳng đó?	0	1	2	3	4
7. Tránh né các yếu tố gợi nhớ bên ngoài về trải nghiệm căng thẳng đó (<i>ví dụ: con người, địa điểm, cuộc nói chuyện, hoạt động, đối tượng, hoặc tình huống</i>)?	0	1	2	3	4
8. Không thể nhớ được những phần quan trọng của trải nghiệm căng thẳng đó?	0	1	2	3	4
9. Có niềm tin tiêu cực mạnh mẽ về bản thân, người khác hoặc thế giới (<i>ví dụ, có những suy nghĩ như: Tôi là người tồi tệ, có điều gì đó sai lầm nghiêm trọng với tôi, không ai có thể tin cậy được, thế giới là hoàn toàn nguy hiểm</i>)?	0	1	2	3	4
10. Đổ lỗi cho bản thân hoặc người khác về trải nghiệm căng thẳng đó hoặc những gì xảy ra sau đó?	0	1	2	3	4
11. Có những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ như sợ hãi, rùng rợn, giận dữ, tội lỗi, hoặc xấu hổ?	0	1	2	3	4
12. Mất hứng thú đối với các hoạt động quý vị vẫn thường ham thích?	0	1	2	3	4
13. Cảm thấy xa cách hoặc cắt đứt khỏi người khác?	0	1	2	3	4
14. Không thể trải nghiệm những cảm xúc tích cực (<i>ví dụ: không thể cảm thấy hạnh phúc hoặc có các cảm xúc yêu thương đối với người thân của quý vị</i>)?	0	1	2	3	4
15. Có hành vi cáu kỉnh, các cơn bộc phát giận dữ, hoặc hành động hung hăng?	0	1	2	3	4
16. Thực hiện quá nhiều điều rủi ro hoặc làm những việc có thể gây nguy hại cho quý vị?	0	1	2	3	4
17. Trở nên “cực kỳ cảnh giác” hoặc canh chừng hoặc đề phòng?	0	1	2	3	4
18. Cảm thấy hoang hốt bồn chồn hoặc dễ bị giật mình?	0	1	2	3	4
19. Gặp khó khăn trong việc tập trung?	0	1	2	3	4
20. Khó đi vào hoặc duy trì giấc ngủ?	0	1	2	3	4