

**Dole je uvedený zoznam problémov, ktoré sa môžu vyskytnúť u ľudí, ktorí prežili veľmi stresujúcu udalosť. Prosím majte na mysli Vašu najhoršiu udalosť, ktorú ste zažili, pozorne si prečítajte každý z nasledujúcich problémov a zakrúžkujte alebo označte číslo, ktoré vyjadruje do akej miery Vás daný problém obťažoval počas posledného mesiaca.**

<b><u>Nakoľko Vás počas posledného mesiaca obťažovalo nasledovné:</u></b>	<b>Vôbec nie</b>	<b>Trochu</b>	<b>Stredne</b>	<b>Dost'</b>	<b>Veľmi</b>
1. Opakované, znepokojujúce a nechcené spomienky na stresujúci zážitok?	0	1	2	3	4
2. Opakované, znepokojujúce sny o stresujúcom zážitku?	0	1	2	3	4
3. Z ničoho nič ste mali pocit, alebo ste konali tak, akoby stresujúci zážitok práve znovu prebiehal (akoby ste boli späť v minulosti a znova ho prežívali)?	0	1	2	3	4
4. Boli ste veľmi rozrušený/á, keď Vám niečo pripomenulo stresujúci zážitok?	0	1	2	3	4
5. Pociťovali ste silné telesné príznaky, keď Vám niečo pripomenulo stresujúci zážitok (napríklad, búšenie srdca, ťažkosti s dýchaním, potenie)?	0	1	2	3	4
6. Vyhybanie sa spomienkam, myšlienkam alebo pocitom, ktoré sú spojené so stresujúcim zážitkom?	0	1	2	3	4
7. Vyhybanie sa podnetom z Vášho okolia, ktoré by Vám stresujúci zážitok pripomínali (napríklad, ľudia, miesta, rozhovory, aktivity, veci, alebo situácie)?	0	1	2	3	4
8. Problém rozpamätať sa na dôležité časti stresujúceho zážitku?	0	1	2	3	4
9. Silné negatívne presvedčenia o sebe, o iných ľuďoch alebo o svete ako takom (napríklad myšlienky ako: „Som zlý“, „Niečo so mnou vážne nie je v poriadku“, „Nikomu sa nedá veriť“, „Svet je úplne nebezpečný“)?	0	1	2	3	4
10. Obviňovanie seba alebo niekoho iného za stresujúci zážitok, alebo za to čo sa stalo po ňom?	0	1	2	3	4
11. Silné negatívne pocity ako strach, pocity hrôzy, hnev, pocity viny alebo hanby?	0	1	2	3	4
12. Strata záujmu o činnosti, ktoré ste mali radi?	0	1	2	3	4
13. Pociť, že ste vzdialený alebo úplne odrezaný od ostatných ľudí?	0	1	2	3	4
14. Ťažkosti s prežívaním pozitívnych pocitov (napríklad, nie ste schopný pociťovať šťastie alebo lásku k blízkym ľuďom)?	0	1	2	3	4
15. Podráždené správanie, výbuchy hnevu alebo agresívne správanie?	0	1	2	3	4
16. Nadmerné riskovanie alebo robenie činností, ktoré Vám môžu ublížiť?	0	1	2	3	4
17. Pociť, že ste obzvlášť ostražitý alebo v pozore či strehu?	0	1	2	3	4
18. Pociť nervozity, alebo pociť, že sa môžete čohokoľvek ľahko vyľakáť?	0	1	2	3	4
19. Ťažkosti so sústredením?	0	1	2	3	4
20. Ťažkosti so zaspávaním alebo spánkom?	0	1	2	3	4