

創傷後壓力症候群量表 - 第 5 版 (PCL-5)

在過去幾個月中，以下情況困擾您的嚴重程度為：	完全沒有	有一點	中等	相當嚴重	極度嚴重
1. 出現重複性、令人感到不安且不想要的壓力事件的回憶？	0	1	2	3	4
2. 重複夢到令人感到不安的壓力事件？	0	1	2	3	4
3. 突然感覺到或經歷到該壓力事件，彷彿又實際的上演一遍？ (如同自己確實又回到當下並重新經歷一次)？	0	1	2	3	4
4. 當某些事讓你想起該壓力事件時會感到非常沮喪？	0	1	2	3	4
5. 當某些事讓你想起該壓力事件時，會有強烈的生理反應 (例如：心跳加速、呼吸困難、流汗)？	0	1	2	3	4
6. 想逃避跟該壓力事件有關的回憶、想法或感受？	0	1	2	3	4
7. 想避開會讓你想起該壓力事件的外在事物 (例如：人、地點、對話、活動、物品或情況)？	0	1	2	3	4
8. 無法順利回憶起該壓力事件的重要內容？	0	1	2	3	4
9. 對自己、其他人或這個世界有強烈的負面看法 (例如產生下述的想法：我很糟糕，我有嚴重的問題，沒有人值得信任，這個世界只有危險)？	0	1	2	3	4
10. 對於該壓力事件或其後續影響，責怪自己或其他人？	0	1	2	3	4
11. 有像是害怕、恐懼、憤怒、罪惡感或羞愧等負面感受？	0	1	2	3	4
12. 對過往喜愛的活動失去興趣？	0	1	2	3	4
13. 希望跟其他人保持距離或斷絕往來？	0	1	2	3	4
14. 無法順利體驗正面的感受 (例如：無法獲得幸福感或對親近的人無法有愛的感覺)？	0	1	2	3	4
15. 會有舉止急躁、暴怒或帶侵略性的行為？	0	1	2	3	4
16. 從事風險過高的行為或做出會傷害自己的舉動？	0	1	2	3	4
17. 變得「過於警戒」或處處提防或處於戒備？	0	1	2	3	4
18. 感到神經過敏或容易受驚嚇？	0	1	2	3	4
19. 無法順利集中注意力？	0	1	2	3	4
20. 不易入眠或睡不好？	0	1	2	3	4

創傷後壓力症候群量表 - 第 5 版 (PCL-5) (2013 年 10 月 3 日) 威瑟斯 (Weathers)、麗茲 (Litz)、基恩 (Keane)、帕米爾耶里 (Palmieri)、馬克斯 (Marx) 與施努爾 (Schnurr) -- 美國國家創傷後壓力症候群中心