

## Шкала PCL-5 (Перелік симптомів ПТСР)

Далі будуть перераховані проблеми з якими інколи стикаються люди, що пережили сильну стресову подію: будь ласка, тримаючи у голові найгіршу подію, уважно прочитайте проблеми та відмітьте наскільки вони вас турбували протягом останнього місяця (*Таблиця 1*).

Будь ласка, коротко опишіть подію (якщо це викликає сильне занепокоєння пропустіть цей пункт):...

№	Протягом останнього місяця, як сильно вас турбували	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Відчутно	Дуже
1	Повторювані, хвилюючі та небажані спогади стресової події?	0	1	2	3	4
2	Повторювані, хвилюючі сновидіння про стресову подію?	0	1	2	3	4
3	Раптове почуття або події, ніби стресова подія знову трапляється?	0	1	2	3	4
4	Почуття засмученості, коли щось нагадує про стресову подію?	0	1	2	3	4
5	Сильні фізичні реакції, коли щось нагадувало про стресову подію (наприклад, серцебиття, утруднене дихання, пітливість)?	0	1	2	3	4
6	Уникання спогадів, думок або почуттів, пов'язаних із стресовою подією?	0	1	2	3	4
7	Уникання зовнішніх стимулів (людей, предметів, місць...), які нагадують про стресову подію?	0	1	2	3	4
8	Проблеми згадування важливих моментів стресової події?	0	1	2	3	4

9	Сильні негативні переконання про себе, інших людей або навколишній світ (наприклад, «я поганий», «зі мною щось дуже не так», «нікому не можна довіряти», «світ – небезпечне місце»)?	0	1	2	3	4
10	Самозвинувачення або звинувачення інших на рахунок стресової події, або того, що сталося після неї?	0	1	2	3	4
11	Сильні негативні емоції, такі як страх, жах, злість, почуття провини або сором?	0	1	2	3	4
12	Втрата інтересу до тієї активності (діяльності), яка раніше приносила задоволення?	0	1	2	3	4
13	Відчуття віддаленості або відокремленості від інших?	0	1	2	3	4
14	Проблеми у переживанні позитивних емоцій (наприклад, неможливість відчувати радість або любов у відношенні до близької людини)	0	1	2	3	4
15	Роздратування, спалахи гніву, агресивна поведінка?	0	1	2	3	4
16	Ви дуже ризикуєте або робите речі, які можуть зашкодити?	0	1	2	3	4
17	Відчуваєте себе «на взводі» або «на сторожі»?	0	1	2	3	4
18	Відчуття постійної напруги?	0	1	2	3	4
19	Труднощі із зосередженістю?	0	1	2	3	4
20	Проблеми із засинанням або нічні прокидання?	0	1	2	3	4

Перелік симптомів ПТСРПереклад та адаптація: Хаустова О.О., Трачук Л.Є., Безшейко  
В.Г. Оригінал за посиланням.