

Vprašalnik PTSM (temelji na kriterijih za PTSM po DSM-IV)

Odgovorite na vprašanja in za vsak odgovor DA prištejte 1 točko:

1. Ste izkusili ali bili priča travmatičnemu dogodku?
2. Ste med travmatičnim dogodkom izkusili ali bili priča resni poškodbi ali smrti oz. nevarnosti za resno poškodbo ali smrt?
3. Ste med travmatičnim dogodkom doživljali intenzivna čustva strahu, nemoči in/ali groze?
4. Ali pogosto doživljate vsiljive misli ali slike o travmatičnem dogodku?
5. Imate včasih občutek, da podoživljate travmatični dogodek oz. imate občutek, da se travma ponovno odvija?
6. Doživljate ponavljajoče nočne more ali vznemirjujoče sanje o travmatičnem dogodku?
7. Postanete močno vznemirjeni, ko vas nekaj spomni na travmo, pa naj si bo to v mislih ali v dejanski situaciji?
8. Se poskušate izogniti mislim, občutkom ali pogovorom o travmatičnem dogodku?
9. Se poskušate izogniti aktivnostim, ljudem ali mestom, ki spominjajo na travmatičen dogodek?
10. Se ne morete spomniti kakšnega pomembnega vidika travmatičnega dogodka?
11. Ste manj zainteresirani in aktivni v dejavnostih, v katerih ste uživali pred travmatičnim dogodkom?
12. Se po travmatičnem dogodku počutite distancirani ali odtujeni od drugih oseb oz. jim težko zaupate?
13. Imate po travmatičnem dogodku težave z doživljanjem ali z izražanjem čustev?
14. Imate občutek, da vaša prihodnost ne bo »normalna« - da npr. ne boste mogli imeti otrok, se ne boste poročili, imeli službe oz. imeli običajnega življenjskega poteka?
15. Imate po travmatičnem dogodku težave s spanjem – težko zaspate oz. se ponoči prebujate?
16. Ste razdražljivi in/ali imate izbruhe jeze?
17. Imate po travmatičnem dogodku težave s pozornostjo in s koncentracijo?
18. Se počutite krivi, ker ste preživeli travmatičen dogodek, drugi pa so bili poškodovani oz. so umrli?
19. Se hitro preplašite, zdrznete?
20. Ste pogosto pretirano budni in pozorni na morebitno nevarnost?
21. Doživljate simptome že več kot 1 mesec?
22. Ali vaši simptomi motijo oz. povzročajo težave pri vsakdanji rutini, delu, šolanju oz. pri družabnih aktivnosti?

Točkovanje (število pozitivnih odgovorov):

- 1 - 3: malo simptomov PTSM
- 4 - 9: verjetnost za PTSM
- 10 in več: veliko simptomov PTSM

Opozorilo: ta vprašalnik ni namenjen diagnosticiranju. Samo zdravnik oz. usposobljen strokovnjak lahko poda diagnozo PTSM in priporoča zdravljenje. Ne glede na število doseženih točk poiščite ustrezno pomoč, če ste zaskrbljeni z vašim zdravjem.