***Инструкции***: Помня о своем наихудшем травматичном случае, пожалуйста, внимательно прочитайте каждый пункт, а затем обведите одну из цифр справа, чтобы указать, насколько сильно вас беспокоила эта проблема **на протяжении последнего месяца**.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Нисколько** | **Немного** | **Умеренно** | **Довольно сильно** | **Чрезвы-чайно** |
| 1. Неприятные сны, в которых снова прокручивалась часть пережитого или которые были явно связаны с этим опытом?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Яркие образы или воспоминания, которые иногда всплывают в памяти, и Вы чувствуете, что эти события происходят снова здесь и сейчас?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вы пытаетесь избегать внутренних напоминаний о том опыте (например, мыслей, чувств или физических ощущений)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вы избегали внешних напоминаний о стрессовом событии (например, людей, мест, разговоров, действий, предметов или ситуаций)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Находились в состоянии «чрезмерной настороженности», бдительности, напряженного ожидания?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Были пугливы, нервно вздрагивали?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***За последний месяц выше названные симптомы*** |
| 1. Влияли на Ваши отношения или общественную жизнь?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Влияли на Вашу работу или способность работать?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Влияли на любую другую важную часть Вашей жизни, такую как воспитание детей, учеба или другие важные занятия?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Ниже приведены проблемы или симптомы, которые иногда возникают у людей, которые пережили стрессовые или травмирующие события. Вопросы касаются того, как Вы обычно ощущаете, как Вы обычно думаете о себе, и как Вы обычно относитесь к другим. Ответьте на следующие вопросы, думая о том, насколько это описывает Вас.**

**Насколько это правдиво, по отношению к Вам?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ніскільки | Трохи | Помірно | Досить сильно | Надзвичай-но сильно |
| 1. **Когда я расстроен(-а), у меня много времени уходит на то, чтобы успокоиться.**
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. **Я чувствую оцепенение, или как будто меня эмоционально выключили.**
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. **Я чувствую себя неудачником.**
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. **Я чувствую себя ничтожным.**
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. **Я чувствую себя отстраненным(-ой) или отрезанным(-ой) от людей.**
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. **Мне трудно оставаться эмоционально близким(-ой) с людьми.**
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***В прошлом месяце упомянутые выше проблемы с эмоциями, самоощущениями и отношениями:*** |
| 1. **Вызывали обеспокоенность или тревогу по поводу Ваших отношений или общественной жизни?**
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. **Влияли на Вашу работу или способность работать?**
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. **Влияли на любую другую важную часть Вашей жизни, такую как воспитание детей, учеба или другие важные занятия?**
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |