



שאלון: פוסט-טראומה

Post-Traumatic Stress Disorder - (PTSD) –
(adaa)

Reference:

Anxiety Disorders Association of America.

**Diagnostical and Statistical Manual of Mental
Disorders, fourth edition. Washington, DC, American
Psychiatric Association, 1994.**



שאלון: פוסט-טראומה

אנא ענה/י על השאלות הבאות בתשובות של : כן / לא :

האם חווית או היית עד ל : אירוע מאיים – חיים אשר

גרם לך לפחד חריף וגבוה, תחושת חוסר-אונים או אימה? כן לא

האם אתה/ת חוזר/ת וחווה את האירוע לפחות ב –

אחד מן האופנים הבאים :

חלומות או זכרונות חוזרים והגורמים לתחושת מצוקה? כן לא

האם אתה/ת פועל ומתנהג או חש/ה חווה כאילו האירוע מתרחש מחדש דרך "פלאשבקים", או התחושה שאתה/ת

חי/יה את האירוע ועוברת אותו שוב מחדש? כן לא

מצוקה פיזית ו/או ריגשית חזקה כאשר אתה/ת חשופה

לדברים, אסוציאציות המזכירים לך את האירוע? כן לא

האם אתה/ת נימנע/ית מדברים המזכירים את האירוע

וחש/ה כהה יחסית לאופן אשר בו חשת לפני-כן?

ב – 3 או יותר מן הדרכים הבאות?

נימנע/ת ממחשבות, תחושות, או שיחות על-כך? כן לא

נימנע/ת מפעילויות, מקומות, או אנשים המזכירים לך

את האירוע? כן לא

חוסם/מת חלקים חשובים ממנו? כן לא

מאבד/ת ענין בפעילויות משמעותיות של חיךך? כן לא

מרגיש/ה מנותק/ת מאנשים אחרים? כן לא

מרגיש/ה כי טווח הרגשות הפך מצומצם? כן לא

תחושה כי העתיד העצמי הפך מצומצם באפשרויותיו

(אין ציפיה לנישואין, לזוגיות, לקריירה, לילדים או

למרחב חיים נורמטיבי).? כן לא



האם אתה/ת מוטרד/ת ע"י 2 או יותר מהבאים :

- | | | |
|----|----|---------------------------------------|
| כן | לא | קשיי שינה |
| כן | לא | עצבנות – יתר או התפרצויות כעס? |
| כן | לא | קשיי ריכוז? |
| כן | לא | תחושה כי אתה/ת "עומד על המשמר" ? |
| כן | לא | מגיב/בה בתגובת "בהלה" פעמים רבות מדי? |

לעיתים חווית הטראומה, הדחק, החרדה חברות לתחושות נוספות כגון: עצבות ודיכאון.

- | | | |
|----|----|---|
| כן | לא | האם חשת שינויים בהרגלי שינה, תיאבון? |
| כן | לא | עצבות או דיכאון? |
| כן | לא | "חוסר-עניין", "חוסר-טעם" בחיים? |
| כן | לא | "חוסר-ערך" או אשמה? |
| | | האם קשיים אלו פוגעים ביכולת למלא אחריות |
| כן | לא | שלך לגבי עבודה, לימודים, משפחה? |
| | | האם קשיים אלו מפריעים ומתערבים בחיי |
| כן | לא | היוםיום שלך? |