

סולם תסמיני PTSD

PTSD Symptom Scale: Self-Report Version - PDS; Foa et al., 1997
תרגום ועיבוד לעברית: פרופ' אלי זומר, אוניברסיטת חיפה

השאלות הבאות כוללות רשימת תלונות ותגובות שיש לאנשים שעוברים אירועים קשים. אנא קרא/י את המשפטים למטה והעריך/י את מספר הפעמים שחווית את התגובות בחדש האחרון ביחס לאירוע הקשה שעברת (למען הסר ספק אנא ציין/י לאיזה אירוע הכוונה _____).

1. בחדש האחרון, האם היו לך תמונות או מחשבות מסעירות מהאירוע גם כשלא רצית בכך?

3	2	1	0
חמש פעמים או יותר בשבוע	2-4 פעמים בשבוע	פעם בשבוע או פחות	אף פעם או רק פעם אחת

2. בחדש האחרון, האם היו לך סיזימים בלילה בקשר לאירוע?

3	2	1	0
חמש פעמים או יותר בשבוע	2-4 פעמים בשבוע	פעם בשבוע או פחות	אף פעם או רק פעם אחת

3. בחדש האחרון, האם חווית את האירוע מחדש, התנהגת או הרגשת שזה קורה לך שוב?

3	2	1	0
חמש פעמים או יותר בשבוע	2-4 פעמים בשבוע	פעם בשבוע או פחות	אף פעם או רק פעם אחת

4. בחדש האחרון, האם חווית רגשות מסעירות כמו פחד, כעס, עצב או אשמה, כשהזכירו לך את האירוע?

3	2	1	0
חמש פעמים או יותר בשבוע	2-4 פעמים בשבוע	פעם בשבוע או פחות	אף פעם או רק פעם אחת

5. בחדש האחרון, האם חווית תגובות פיזיות כמו הזעת-יתר, דופק מהיר, כשהזכירו לך את האירוע?

3	2	1	0
חמש פעמים או יותר בשבוע	2-4 פעמים בשבוע	פעם בשבוע או פחות	אף פעם או רק פעם אחת

6. בחדש האחרון, האם ניסית להימנע מלחשוב, מלדבר או מלהרגיש דברים בקשר לאירוע?

3	2	1	0
---	---	---	---

אף פעם או רק פעם אחת פעם בשבוע או פחות 2-4 פעמים בשבוע חמש פעמים או יותר בשבוע

7. בחודש האחרון, האם ניסית להימנע מפעילויות, מאנשים או ממקומות שהזכירו לך את האירוע?

0 אף פעם או רק פעם אחת
1 פעם בשבוע או פחות
2 2-4 פעמים בשבוע
3 חמש פעמים או יותר בשבוע

8. בחודש האחרון, האם קרה לך שלא היית מסוגל לזכור חלק חשוב מהאירוע?

0 אף פעם או רק פעם אחת
1 פעם בשבוע או פחות
2 2-4 פעמים בשבוע
3 חמש פעמים או יותר בשבוע

9. בחודש האחרון, האם קרה לך שהתעניינת פחות או שהשתתפת פחות בפעילויות חשובות?

0 אף פעם או רק פעם אחת
1 פעם בשבוע או פחות
2 2-4 פעמים בשבוע
3 חמש פעמים או יותר בשבוע

10. בחודש האחרון, האם הרגשת מרוחק או מנותק מאנשים סביבך?

0 אף פעם או רק פעם אחת
1 פעם בשבוע או פחות
2 2-4 פעמים בשבוע
3 חמש פעמים או יותר בשבוע

11. בחודש האחרון, האם הרגשת חסר-רגשות (למשל לא יכולת לבכות או לאהוב)

0 אף פעם או רק פעם אחת
1 פעם בשבוע או פחות
2 2-4 פעמים בשבוע
3 חמש פעמים או יותר בשבוע

12. בחודש האחרון, האם הרגשת שתוכניותיך לעתיד או התקוות שלך לא יתגשמו (למשל בקשר למקצוע, משפחה וכו')?

0 אף פעם או רק פעם אחת
1 פעם בשבוע או פחות
2 2-4 פעמים בשבוע
3 חמש פעמים או יותר בשבוע

13. בחודש האחרון, האם היו לך קשיים להירדם או להישאר ישן?
0 אף פעם או רק פעם אחת
1 פעם בשבוע או פחות
2 2-4 פעמים בשבוע
3 חמש פעמים או יותר בשבוע

14. בחודש האחרון, האם התרגזת בקלות או היו לך התקפי-כעס?
0 אף פעם או רק פעם אחת
1 פעם בשבוע או פחות
2 2-4 פעמים בשבוע
3 חמש פעמים או יותר בשבוע

15. בחודש האחרון, האם היו לך קשיים בריכוז (למשל: בשיחות עם אנשים, בצפייה בטלוויזיה, או בקריאה)?
0 אף פעם או רק פעם אחת
1 פעם בשבוע או פחות
2 2-4 פעמים בשבוע
3 חמש פעמים או יותר בשבוע

16. בחודש האחרון, האם הרגשת יותר מדי "בהיכון" (למשל בדקת מי האנשים בסביבה שלך, או היית "בהיכון" כשנהגת)?
0 אף פעם או רק פעם אחת
1 פעם בשבוע או פחות
2 2-4 פעמים בשבוע
3 חמש פעמים או יותר בשבוע

17. בחודש האחרון, האם היית קופצני או מבוהל בקלות (למשל קפצת בעקבות רעש פתאומי)?
0 אף פעם או רק פעם אחת
1 פעם בשבוע או פחות
2 2-4 פעמים בשבוע
3 חמש פעמים או יותר בשבוע

ציון חתך 14