**DSM - 5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi**

**Aşağıda çok stresli bir olay karşısında insanların yaşayabildikleri problemlerin bir listesi yer almaktadır. *Zihninizi meşgul etmeye DEVAM EDEN yaşadığınız en kötü olayı* düşünerek aşağıda listelenen her bir problemi dikkatlice okuyun. SON BİR AY İÇİNDE bu olayın size ne kadar sıkıntı verdiğini, sağdaki kutuların içindeki size en uygun rakamı yuvarlak içine alarak gösteriniz.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***GEÇEN AY içinde aşağıda yer alan durumlar sizi ne ölçüde bunalttı:*** | ***Hiç*** | ***Çok az*** | ***Orta******derecede*** | ***Oldukça*** ***fazla*** | ***Aşırı*** |
| **1. Stresli olayın tekrarlayan, rahatsız eden ve istenmeyen anıları sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **2. Stresli olaya ilişkin tekrarlayan, rahatsız eden rüyalar sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **3. Aniden stresli olayı sanki gerçekten bir daha yaşıyormuş gibi hissetmek veya davranmak (sanki gerçekten olayın yaşandığı ana geri dönmüş yeniden yaşıyormuş gibi) sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **4. Bir şeyler size stresli olayı anımsattığı zaman yaşadığınız üzüntü hissi sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **5. Bir şeyler size stresli olayı anımsattığı zaman güçlü fiziksel tepkiler vermek *(örneğin, kalp çarpıntısı, nefes almada güçlük, terleme gibi)* sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **6. Stresli olayla ilişkili anılardan, düşüncelerden ve duygulardan kaçınmaya çalışmak sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **7. Stresli olayı anımsatan etraftaki hatırlatıcı şeylerden *(örneğin, insanlardan, yerlerden, konuşmalardan, etkinliklerden, nesnelerden veya durumlardan)* kaçınmaya çalışmaksizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **8. Stresli olaya ilişkin önemli kısımları hatırlamada yaşanan güçlükler sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **9. Kendiniz, diğer insanlar veya dünya hakkında güçlü olumsuz düşüncelere sahip olmak (*örneğin, kötü biriyim, bende ciddi şekilde yanlış olan bir şeyler var, kimseye güvenilmez, dünya tümüyle tehlikeli bir yerdir gibi düşünceler*) sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **10. Stresli olay veya bu olayın sonrasında ortaya çıkan durumlar için kendinizi veya bir başkasını suçlamak sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **11. Korku, dehşete kapılma, öfke, suçluluk veya utanç gibi güçlü olumsuz duygular sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **12. Daha önce yapmaktan keyif aldığınız etkinliklere olan ilginizi kaybetmek sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **13. Başka insanlardan uzak veya kopmuş hissetmek sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **14. Olumlu duyguları yaşayamamak *(örneğin, mutluluğu hissedememek veya size yakın insanlara sevgi dolu hisler duyamamak)* sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **15. Asabi davranışlar, öfke patlamaları veya öfkeli hareketler sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **16. Çok fazla risk almak veya size zarar verebilecek şeyler yapmak sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **17. Aşırı tetikte olmak veya temkinli davranmak veya hazırda beklemek sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **18. Yerinden sıçramak veya kolayca irkilmek sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **19. Dikkati toplamada güçlükler sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **20. Uykuya dalma veya uykuyu devam ettirme güçlükleri sizi ne kadar bunalttı?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |

PCL-5 (8/14/2013) Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx, & Schnurr -- National Center for PTSD

<https://www.researchgate.net/publication/294509258_Psychometric_properties_of_the_Turkish_version_of_the_PTSD_Checklist_for_Diagnostic_and_Statistical_Manual_of_Mental_Disorders_Fifth_Edition_PCL-5>