

Страдаю ли я посттравматическим стрессовым расстройством? (ПТСР)

Данный опросник создан с целью помочь клиентам оценить свой опыт и понять, требует ли он дальнейшей проработки со специалистом.

1. Испытывали ли Вы что-то пугающее, ужасное или травмирующее? Например, попадали ли Вы в аварию? Подвергались ли физическому или сексуализированному насилию?

Да Нет

2. Если Вы ответили да, то ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы о своем состоянии в течение прошлого месяца.

3a. Видели ли Вы кошмары об этом событии? Или думали о нем, когда не хотели?

Да Нет

3b. Старались ли Вы не думать об этом событии? Избегали ли ситуаций, которые напоминали о случившемся?

Да Нет

3c. Были ли Вы настороже или легко пугались?

Да Нет

3d. Чувствовали ли Вы отстранённость от людей, любимой деятельности?

Да Нет

3e. Ощущали ли Вы себя виновным или не могли перестать винить себя или других за происшедшее с Вами событие или его последствия?

Да Нет

Если Вы ответили «да» на первый вопрос и на три или более вопросов далее, то Вы страдаете от посттравматического стрессового расстройства. Пожалуйста, обратитесь к специалисту, чтобы начать путь к излечению. Или если он у Вас есть, начните работать над этим с ним.