

بسمه تعالی

مددجوی گرامی در اثر..... (علت بستری) شما بیماری شدیدی را تجربه نموده‌اید که سبب شده در بخش ویژه بستری گردید!

در پایین لیستی از جملاتی را که افراد پس از تجربه حوادث پراسترس ابراز نموده‌اند آورده‌ایم؛ مشخص کنید در طول هفته گذشته چقدر این موارد در مورد شما صدق می‌کرده است. در صورتیکه تجربه مشابهی نداشته‌اید گزینه هیچگاه را انتخاب نمایید. در این پرسشنامه منظور از حادثه همان تجربه بستری شدن در بخش ویژه است.

۱. حتی وقتی که نمی‌خواستم باز هم در مورد حادثه فکر می‌کنم.

هیچگاه	بندرت	گاهی اوقات	بیشتر مواقع
--------	-------	------------	-------------
۲. اجازه نمی‌دادم بیاد آوردن خاطرات بد دوران بستری و فکر کردن به آن ناراحتم کند.

هیچگاه	بندرت	گاهی اوقات	بیشتر مواقع
--------	-------	------------	-------------
۳. سعی می‌کردم حادثه را از ذهنم بیرون کنم.

هیچگاه	بندرت	گاهی اوقات	بیشتر مواقع
--------	-------	------------	-------------
۴. بخاطر تصاویر و خاطرات زمان بستری که به ذهنم خطور می‌کرد، در خوابیدن و بخواب رفتن مشکل داشتم.

هیچگاه	بندرت	گاهی اوقات	بیشتر مواقع
--------	-------	------------	-------------
۵. احساسات قوی دوره بستری در بخش ویژه مانند امواج روشنی از ذهنم عبور می‌کند.

هیچگاه	بندرت	گاهی اوقات	بیشتر مواقع
--------	-------	------------	-------------
۶. در مورد دوره بستری در بخش خواب می‌دیدم.

هیچگاه	بندرت	گاهی اوقات	بیشتر مواقع
--------	-------	------------	-------------
۷. از یادآوری خاطرات حادثه اجتناب می‌کردم.

هیچگاه	بندرت	گاهی اوقات	بیشتر مواقع
--------	-------	------------	-------------
۸. سعی می‌کردم در رابطه با حادثه حرف نزنم.

هیچگاه	بندرت	گاهی اوقات	بیشتر مواقع
--------	-------	------------	-------------
۹. حس می‌کردم انگار اتفاقی نیفتاده یا آنچه اتفاق افتاده واقعی نبوده است.

هیچگاه	بندرت	گاهی اوقات	بیشتر مواقع
--------	-------	------------	-------------
۱۰. تصاویری در مورد حادثه در ذهنم ظاهر می‌شد.

هیچگاه	بندرت	گاهی اوقات	بیشتر مواقع
--------	-------	------------	-------------
۱۱. دیدن چیزهای دیگر نیز مرا به فکر کردن به حادثه وامیداشت.

هیچگاه	بندرت	گاهی اوقات	بیشتر مواقع
--------	-------	------------	-------------
۱۲. می‌دانستم هنوز احساسات بسیاری در مورد آن دارم اما نمی‌خواستم با آن‌ها مواجه شوم.

هیچگاه	بندرت	گاهی اوقات	بیشتر مواقع
--------	-------	------------	-------------
۱۳. سعی می‌کردم در مورد حادثه فکر نکنم.

هیچگاه	بندرت	گاهی اوقات	بیشتر مواقع
--------	-------	------------	-------------
۱۴. خیلی چیزها احساسات قبلی را برایم تداعی می‌کرد.

هیچگاه	بندرت	گاهی اوقات	بیشتر مواقع
--------	-------	------------	-------------
۱۵. احساساتم در مورد حادثه کم رنگ هستند.

هیچگاه	بندرت	گاهی اوقات	بیشتر مواقع
--------	-------	------------	-------------

در چند روز گذشته از کدام یک از موارد زیر رنج می بردید؟ از یک تا هفت علامت گذاری کنید!

مورد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. مشکل خواب .							
۲. کابوس های شبانه.							
۳. افسردگی، احساس واپس زده شدن و نادیده گرفته شدن.							
۴. بی قراری (حساسیت)، صداها و حرکات ناگهانی خیلی راحت مرا می ترساند .							
۵. احساس می کردم باید از دیگران دوری کنم.							
۶. تحریک پذیری (زودرنجی)؛ راحت آشفته شده، آزرده و عصبانی می شدم.							
۷. نوسان خلق (گاهی بسیار خوشحال و گاهی بسیار افسرده بودم).							
۸. عذاب وجدان، سرزنش کردن خودم و احساس گناه.							
۹. ترس از فضاها و شرایطی که مرا بیاد خاطرات بخش ویژه می - اندختند.							
۱۰. تنش (انقباضات) عضلانی.							
۱۱. نگرانی و دلوپسی ؛ افکار یا تصاویر مربوط به بخش ویژه ناخواسته به ذهنم خطور می کرد.							
۱۲. بی حسی و کرختی؛ نمی توانستم گریه کنم احساسات خوشایندی نداشتم.							
۱۳. اجتناب از فضاها یا جاهایی که مرا بیاد بخش ویژه می انداخت.							
۱۴. احساسی مبنی بر اینکه رویاها و برنامه های من برای آینده به حقیقت نخواهد پیوست.							

