

LISTË-KONTROLL

Çrregullimi i Stresit Post-Traumatik (PTSD)

Nëse ju ka ndodhur ose keni qenë dëshmitar i një ngjarjeje nga *Lista e Ngjarjeve Jetësore*, ju lutemi plotësoni tabelën më poshtë. Nëse ju ka ndodhur më shumë se një ngjarje, zgjidhni atë që është më shqetësuese për ju tani.

Ngjarja që përjetuat ishte: _____

Ngjarja ndodhi në: _____

Udhëzime: Më poshtë është një listë e problemeve dhe ankesave që njerëzit ndonjëherë shprehin si reagim ndaj stresit dhe përvojave të jetës. Lexoni secilën pikë me kujdes dhe rrethoni një nga numrat në të djathtë për të treguar se sa jeni shqetësuar nga ky problem gjatë muajit të fundit.

NDODH	ASNJËHERË 0	NDONJËHERË 1	MESATARISHT 2	SHPESH 3	GJITHMONË 4
1. Ju vijnë në mënyrë të përsëritur kujtime, mendime apo imazhe të përvojës stresuese?					
2. Shihni ëndrra të përsëritura, shqetësuese të përvojës stresuese?					
3. E gjeni veten duke vepruar ose duke ndier papritur sikur përvoja stresuese po ndodh përsëri (sikur po e përjetoni edhe një herë)?					
4. Ndiheni shumë të mërzitur kur diçka ju kujton përvojën stresuese?					
5. A keni ndryshime fizike (p.sh., rrahje zemre, probleme në frymëmarrje, ose djersitje) kur diçka ju kujton përvojën stresuese?					
6. A i shmangni mendimet, ndjenjat ose bisedat rreth përvojës stresuese					

NDODH	ASNJËHERË 0	NDONJËHERË 1	MESATARISHT 2	SHPESH 3	GJITHMONË 4
sepse ju kujtojnë atë?					
7. A shmangni aktivitete apo situata që ju kujtojnë përvojën stresuese?					
8. Nuk ju kujtohen pjesë të rëndësishme të përvojës stresuese?					
9. E keni humbur interesin për aktivitetet që më parë ju sillnin gëzim?					
10. A ndiheni të largët ose të shkëputur nga njerëzit e tjerë?					
11. A ndiheni emocionalisht të mpirë ose nuk jeni në gjendje të keni ndjenja dashurie për ata që janë afër jush?					
12. Ndiheni sikur e ardhmja juaj do të shkurtohet disi?					
13. A keni vështirësi me rënien në gjumë ose me vazhdimësinë e gjumit?					
14. A ndiheni të irrituar, a keni shpërthime inati?					
15. A keni vështirësi përqendrimi?					
16. A jeni tepër vigjilent ose tepër i kujdesshëm?					
17. A nevrikoseni apo trembeni lehtësisht?					