

## الإرهاق العصبي والصدمات وتجارب الطفولة المعاكسة

الاجراءات الذاتية من قبل العضو

### قائمة مراجعة أحداث الحياة (LEC-5) [اختياري]

ندرج أدناه عدد من الأشياء الصعبة أو المجهدة نفسياً التي تحدث للناس في بعض الأحيان. لكل حدث، أشر على واحد أو أكثر من المربعات الموجودة على اليمين للإشارة إلى أنها: (أ) حدثت لك شخصياً، (ب) شهدت حدوثها لشخص آخر، (ج) سمعت عن حدوثها لشخص قريب منك، (د) تعرضت لها كجزء من وظيفتك (على سبيل المثال، بصفتك مسعف أو شرطي أو عسكري أو مستجيب أول لحادثة)، (هـ) أنت لست متأكدًا إذا كانت تفي السؤال، أو (و) لا تنطبق عليك مباشرة.

تأكد من اعتبار حياتك بأكملها (منذ أن كنت صغيراً وحتى بلوغك) أثناء استعراض قائمة الأحداث.

لا تنطبق	غير متأكد	جزء من عملي	سمعت عنها	شهدتها	حدثت لي	حادثة
						1. كارثة طبيعية (على سبيل المثال، فيضان إعصار، دوامة هوائية، زلزال)
						2. حريق أو انفجار
						3. حادثة نقل (على سبيل المثال، حادثة سيارة، حادثة قارب، حطام قطار، تحطم طائرة)
						4. حادث خطير في العمل أو المنزل أو أثناء نشاط ترفيهي
						5. تعرض لمادة سامة (على سبيل المثال، مواد كيميائية خطيرة، إشعاع)
						6. إعتداء جسدي (على سبيل المثال، تهجم، ضرب، صفع، ركل، ضرب مبرح)
						7. إعتداء بسلاح (على سبيل المثال، إطلاق النار أو الطعن أو التهديد بسكين أو مسدس أو قنبلة)

لا تنطبق	غير متأكد	جزء من عملي	سمعت عنها	شهدتها	حدثت لي	حادثة
						8. إعتداء جنسي (إغتصاب، محاولة الاغتصاب، القيام بأي نوع من الأفعال الجنسية بالقوة أو التهديد بالإيذاء)
						9. تجارب جنسية أخرى غير مرغوب فيها أو غير مريحة
						10. الاشتراك في معركة أو التعرض لمنطقة حرب (في الجيش أو كمديني)
						11. الأسر (على سبيل المثال، الاختطاف أو الإحتجاز كرهائن أو أسير حرب)
						12. مرض أو إصابة تهدد الحياة
						13. معاناة إنسانية شديدة
						14. موت مفاجئ وعنيف (مثل القتل والانتحار)
						15. موت مفاجئ وغير متوقع لشخص قريب منك
						16. إصابة خطيرة أو أذى أو وفاة تسببت بها لشخص آخر
						17. أي حدث أو تجربة أخرى مجهدة نفسياً للغاية