

الإرهاق العصبي/النفسي والصدمات وتجارب الطفولة المعاكسة

الاجراءات الذاتية من قبل العضو

قائمة مراجعة اضطراب الإرهاق العصبي/النفسي ما بعد الصدمة لـ (PCL-5) (DSM-5) [اختياري]

فيما يلي قائمة بالمشاكل التي يواجهها الأشخاص أحياناً تحقّقاً لتجربة إرهاق عصبي شديدة للغاية. يرجى قراءة كل مشكلة بعناية ثم وضع دائرة حول أحد الأرقام الموجودة على اليمين للإشارة إلى مدى إنزعاجك من هذه المشكلة في الشهر الماضي.

| لم أنزعج إطلاقاً | إنزعجت قليلاً | إنزعجت بشكل معتدل | إنزعجت كثيراً | إنزعجت جداً | في الشهر الماضي، ماذا كان مدى إنزعاجك من تلك المشكلة: |
|------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|--|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1. ذكريات متكررة ومزعجة وغير مرغوب فيها من التجربة المرهقة نفسياً. |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2. ذكريات متكررة ومزعجة من التجربة المرهقة نفسياً. |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3. شعور مفاجئ أو تصرف كما لو كانت التجربة المجهدة نفسياً تحدث مرة أخرى (كما لو كنت في الواقع أعيشها مرة أخرى). |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4. شعور بالضيق الشديد عندما يذكرك شيء ما بالتجربة المجهدة. |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5. شعور بردود فعل جسدية قوية عندما يذكرك شيء ما بالتجربة المجهدة (على سبيل المثال، ضربات قلب قوية، صعوبة في التنفس، تعرق). |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 6. تجنب الذكريات أو الأفكار أو المشاعر المتعلقة بالتجربة المجهدة. |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 7. تجنب التذكيرات الخارجية للتجربة المجهدة (على سبيل المثال، الأشخاص أو الأماكن أو المحادثات أو الأنشطة أو الأشياء أو المواقف). |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 8. صعوبة في تذكر أجزاء مهمة من التجربة المجهدة. |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 9. لديك معتقدات سلبية قوية عن نفسك أو عن الآخرين أو العالم (على سبيل المثال، لديك أفكار مثل: أنا إنسان سيء، هناك شيء خطير معي، لا يمكن الوثوق بأي شخص، العالم خطير كلياً). |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 10. لوم نفسك أو أي شخص آخر على التجربة المجهدة أو ما تلاها. |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 11. لديك مشاعر سلبية قوية مثل الخوف أو الرعب أو الغضب أو الذنب أو العار. |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 12. عدم الاهتمام بالأنشطة التي كنت تستمتع بها. |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 13. الشعور بالبعد أو الانقطاع عن الآخرين. |

Original measure translated for EPINET by the EPINET National Data Coordinating Center

| إنزعجت جداً | إنزعجت كثيراً | إنزعجت بشكل معتدل | إنزعجت قليلاً | لم أنزعج إطلاقاً | في الشهر الماضي، ماذا كان مدى إنزعاجك من تلك المشكلة: |
|-------------|---------------|-------------------|---------------|------------------|---|
| .4 | .3 | .2 | .1 | .0 | 14. تواجه مشكلة في تجربة المشاعر الإيجابية (على سبيل المثال، عدم القدرة على الشعور بالسعادة أو الشعور بالحب تجاه الأشخاص المقربين منك). |
| .4 | .3 | .2 | .1 | .0 | 15. سلوك عصبي، نوبات غضب، أو التصرف بعذوانية. |
| .4 | .3 | .2 | .1 | .0 | 16. تحمل الكثير من المخاطر أو القيام بأشياء قد تسبب لك الأذى. |
| .4 | .3 | .2 | .1 | .0 | 17. كونك "في حالة تاهب فائق" أو يقظاً أو على أهبة الاستعداد. |
| .4 | .3 | .2 | .1 | .0 | 18. التصرف بعصبية أو الاندهاش بسهولة. |
| .4 | .3 | .2 | .1 | .0 | 19. تواجه صعوبة في التركيز. |
| .4 | .3 | .2 | .1 | .0 | 20. صعوبة في النوم أو الاستمرار في النوم. |