

客戶身份代碼：_____

評估日期：_____

壓力、創傷和負面童年經歷

客戶自行評估

DSM-5 創傷後應激障礙核查單 (PCL-5) [選擇回答]

下表列出了人們在面對壓力很大的經歷時有時會出現的問題。請仔細閱讀每個問題，然後在右邊圈出一個數字，以表示在過去一個月內，你受到該問題困擾的程度。

在過去一個月內，你受到以下問題困擾的程度有多大：	完全沒有	有一點	中等程度	相當大的程度	很大程度
1. 對有壓力的經歷出現反復、令人不安和不愉快的記憶？	0	1	2	3	4
2. 反復在夢中出現對有壓力經歷令人不安的情景？	0	1	2	3	4
3. 突然感到或表現出似乎有壓力的經歷實際上又再次發生（好像你實際上又回到了當時的場景，並重新經歷這些事）？	0	1	2	3	4
4. 當某些事情使你回想起有壓力的經歷時，會感到非常沮喪？	0	1	2	3	4
5. 當某些事情使你回想起有壓力的經歷時，會出現強烈的身體反應（例如，心跳加快、呼吸困難、流汗）？	0	1	2	3	4
6. 避免與有壓力經歷有關的記憶、想法或感受？	0	1	2	3	4
7. 避免外部提醒有壓力經歷的事情（例如，人、地點、對話、活動、物體或情景）？	0	1	2	3	4
8. 難以記住有壓力經歷的重要部分？	0	1	2	3	4
9. 對自己、他人或世界有強烈的負面看法（例如，有以下想法：我很壞，我犯了嚴重的錯誤，沒有人可以信任，世界完全是危險的）？	0	1	2	3	4
10. 為有壓力的經歷或經歷過後發生的事情，而責備自己或他人？	0	1	2	3	4
11. 有強烈的負面情緒，例如恐懼、恐怖、憤怒、內疚或羞恥感？	0	1	2	3	4

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

在過去一個月內，你受到以下問題困擾的程度有多大：	完全沒有	有一點	中等程度	相當大的程度	很大程度
12. 對以前喜歡參加的活動失去興趣？	0	1	2	3	4
13. 感到與他人疏遠或斷絕聯繫？	0	1	2	3	4
14. 無法體驗積極的情緒（例如，無法有幸福感，或對親近的人有愛的感受）？	0	1	2	3	4
15. 易怒的行為、憤怒爆發或有攻擊性的行為？	0	1	2	3	4
16. 承擔過多的風險，亦或做可能對自己造成傷害的事情？	0	1	2	3	4
17. 處於“超級警覺”狀態，亦或警惕狀態或有戒備心？	0	1	2	3	4
18. 感覺焦慮不安或容易受驚？	0	1	2	3	4
19. 難以集中注意力？	0	1	2	3	4
20. 難以入睡或有睡眠問題？	0	1	2	3	4

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