

客户身份代码：\_\_\_\_\_

评估日期：\_\_\_\_\_

## 压力、创伤和负面童年经历

### 客户自行评估

#### DSM-5 创伤后应激障碍核查单 (PCL-5) [选择回答]

下表列出了人们在面对压力很大的经历时有时会出现的问题。请仔细阅读每个问题，然后在右边圈出一个数字，表示你在过去一个月内受到该问题困扰的程度。

在过去一个月内，你受到以下问题困扰的程度有多大：	完全没有	有一点	中等程度	相当大的程度	很大程度
1. 对有压力的经历出现反复、令人不安和不愉快的记忆？	0	1	2	3	4
2. 反复在梦中出现对有压力经历令人不安的情景？	0	1	2	3	4
3. 突然感到或表现得似乎有压力的经历实际上又再次发生（好像你实际上又回到了当时的场景，并重新经历这些事）？	0	1	2	3	4
4. 当某些事情使你回想起有压力的经历时，会感到非常沮丧？	0	1	2	3	4
5. 当某些事情使你回想起有压力的经历时会出现强烈的身体反应（例如，心跳加快、呼吸困难、流汗）？	0	1	2	3	4
6. 避免与有压力经历有关的记忆、想法或感受？	0	1	2	3	4
7. 避免外部提醒有压力经历的事情（例如，人、地点、对话、活动、物体或情景）？	0	1	2	3	4
8. 难以记住有压力经历的重要部分？	0	1	2	3	4
9. 对自己、他人或世界抱有强烈的负面看法（例如，有以下想法：我很坏，我犯了严重的错误，没有人可以信任，世界完全是危险的）？	0	1	2	3	4
10. 因为有压力的经历或经历过后发生的事情责备自己或他人？	0	1	2	3	4
11. 有强烈的负面情绪，例如恐惧、恐怖、愤怒、内疚或羞耻感？	0	1	2	3	4

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

在过去一个月内，你受到以下问题困扰的程度有多大：	完全没有	有一点	中等程度	相当大的程度	很大程度
12. 对以前喜欢参加的活动失去兴趣？	0	1	2	3	4
13. 感到与他人疏远或断绝联系？	0	1	2	3	4
14. 无法体验积极的情绪（例如，无法有幸福感或对亲近的人有爱的感受）？	0	1	2	3	4
15. 易怒的行为、愤怒爆发或有攻击性的行为？	0	1	2	3	4
16. 承担过多的风险或做可能对自己造成伤害的事情？	0	1	2	3	4
17. 处于“超级警觉”状态或警惕状态或有戒备心？	0	1	2	3	4
18. 感觉焦虑不安或容易受惊？	0	1	2	3	4
19. 难以集中注意力？	0	1	2	3	4
20. 难以入睡或有睡眠问题？	0	1	2	3	4

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