

Spurningar um áfallastreitu einkenni (PSS-SR)

Leiðbeiningar: Hér að neðan er listi yfir vandamál sem fólk upplifir **stundum eftir áföll**. Lestu vandlega yfir hvert þeirra og skrifaðu þá tölu sem lýsir best hve oft það vandamál hefur valdið þér óþægindum **síðastliðna viku**.

	0	1	2	3	
	Aldrei eða einungis einu sinni.	Einu sinni í viku eða sjaldnar / af og til.	2 – 4 sinnum í viku / helminginn af tímanum	5 sinnum eða oftar í viku / nánast alltaf	
1)	0 1 2 3	Hugsanir eða myndir um <i>áfallið</i> komu í huga þinn gegn vilja þínum			
2)	0 1 2 3	Dreymt vonða drauma eða fengið martraðir <i>um áfallið</i> .			
3)	0 1 2 3	Endurupplifað <i>áfallið</i> , hegða þér eða líða eins og það sé að gerast aftur.			
4)	0 1 2 3	Komit í mikið tilfinningalegt uppnám þegar eitthvað minnti þig á <i>áfallið</i> (t.d. orðið óttaslegin(n), reið(ur), döpur (dapur) eða sakbitin(n) o.s.frv.).			
5)	0 1 2 3	Fundist fyrir líkamlegum viðbrögðum þegar eitthvað minnti þig á <i>áfallið</i> (t.d. svitnað, fengið ákafan hjartslátt).			
6)	0 1 2 3	Reynt að forðast að hugsa um, tala um eða upplifa tilfinningar tengdar <i>áfallinu</i> .			
7)	0 1 2 3	Reynt að forðast athafnir, fólk eða staði sem minna þig á <i>áfallið</i> .			
8)	0 1 2 3	Ekki getað munað eftir mikilvægum þáttum <i>áfallsins</i> .			
9)	0 1 2 3	Haft minni áhuga mikilvægum athöfnum eða sinnt þeim mun minna.			
10)	0 1 2 3	Fundist þú vera fjarlæg(ur) eða úr tengslum við fólk í kringum þig.			
11)	0 1 2 3	Fundist fyrir tilfinningalegum dofa (t.d. ekki getað grátið eða fundið fyrir ástúð)			
12)	0 1 2 3	Fundist eins og áætlanir eða framtíðardraumar þínir muni ekki rætast (t.d. að þú munir ekki eiga farsælan starfsferil, eignast maka, börn eða lífa lengi).			
13)	0 1 2 3	Átt erfitt með að sofna eða sofa.			
14)	0 1 2 3	Upplifað pirring eða reiðiköst.			
15)	0 1 2 3	Átt erfitt með einbeitingu (t.d. misst þráðinn í samræðum eða þegar horft er á sjónvarpið, gleymt því sem þú lest)			

- 16) 0 1 2 3 Verið óvenju vör (var) um þig (t.d. athugað oft hverjir er í kringum þig, líðið illa ef þú snýrð baki að dyrum, o.s.frv.)
- 17) 0 1 2 3 Verið taugaveiklaðri eða brugðið auðveldar (t.d. ef einhver kemur aftan að þér).