be.tipul

רשימת תסמיני PTSD (PCL-5)

שאלות: 20 · תקופה: החודש האחרון · ציון: 0–80 · זמן מילוי: 5–10 דקות

שם: _____ תאריך: _____ מטפל/ת: _____

קרא/י בתשומת לב כל שורה, וסמן/י באיזו מידה הפריעה לך כל אחת מהבעיות האלה בחודש האחרון.

		0 כלל לא	1 במידה מועטה	2 באופן בינוני	3 במידה רבה	4 באופן קיצוני
1	זיכרונות טורדניים, חוזרים ולא רצויים של החוויה הטראומטית?	0	1	2	3	4
2	חלומות טורדניים, חוזרים של החוויה הטראומטית?	0	1	2	3	4
3	הרגשה או התנהגות פתאומית כאילו החוויה הטראומטית ממש שבה ומתרחשת שוב (כאילו את/ה ממש חי/ה אותה שוב)?	0	1	2	3	4
4	הרגשת מצוקה כאשר משהו הזכיר לך את החוויה הטראומטית?	0	1	2	3	4
5	תגובות גופניות חזקות כאשר משהו הזכיר לך את החוויה הטראומטית (למשל, דפיקות לב, קשיי נשימה, הזעה)?	0	1	2	3	4
6	הימנעות ממחשבות, רגשות או תחושות גופניות שהזכירו לך את החוויה הטראומטית (כלומר גורמים מתוך עצמך ולא גורמים חיצוניים)?	0	1	2	3	4
7	הימנעות מגורמים חיצוניים שהזכירו לך את החוויה הטראומטית (כמו: אנשים, מקומות, שיחות, חפצים, פעילויות או מצבים)?	0	1	2	3	4
8	קושי לזכור חלקים חשובים מתוך החוויה הטראומטית?	0	1	2	3	4
9	אמונות שליליות חזקות על עצמך, או על אנשים אחרים, או על העולם? (למשל, אני אדם רע, משהו ממש לא בסדר איתי, אי אפשר לסמוך על אף אחד, העולם הוא מקום מסוכן לגמרי)	0	1	2	3	4
10	האשמה של עצמך או של מישהו אחר על מה שקרה באירוע או אחריו?	0	1	2	3	4
11	רגשות שליליים חזקים כמו פחד או אימה, כעס, אשמה או בושה?	0	1	2	3	4
12	אובדן עניין בפעילויות מהן נהגת ליהנות?	0	1	2	3	4
13	תחושה של ריחוק או ניתוק מאנשים אחרים?	0	1	2	3	4

		0 כלל לא	1 במידה מועטה	2 באופן בינוני	3 במידה רבה	4 באופן קיצוני
14	קושי להרגיש רגשות חיוביים (למשל: אינך מסוגל/ת לחוש רגשות אוהבים כלפי הקרובים אליך, או הרגשה של קהות רגשית)?	0	1	2	3	4
15	הרגשת עצבנות או כעסנות או התנהגות תוקפנית?	0	1	2	3	4
16	לקיחת יותר מדי סיכונים, או עשיית דברים שיכולים להזיק לעצמך?	0	1	2	3	4
17	תחושה של "דריכות־על", עמידה על המשמר או ערנות מוגברת במיוחד?	0	1	2	3	4
18	הרגשה שאת/ה נוטה להיבהל בקלות או מאוד קופצני/ת?	0	1	2	3	4
19	קשיים בריכוז?	0	1	2	3	4
20	קשיים להירדם או להישאר ישן/ה?	0	1	2	3	4

ציון כולל (0–80): _____

חודרנות (B, שאלות 1–5) _____ הימנעות (C, שאלות 6–7) _____

שינויים שליליים בחשיבה ובמצב הרוח (D, שאלות 8–14) _____ עוררות ותגובתיות (E, שאלות 15–20) _____

חישוב ופירוש (למטפל/ת)

כל שאלה מקבלת 0 (כלל לא) עד 4 (באופן קיצוני). מחברים את 20 השאלות: 0–80. אפשר לחשב גם ציון לכל אשכול: חודרנות (שאלות 1–5), הימנעות (6–7), שינויים שליליים בחשיבה ובמצב הרוח (8–14), עוררות ותגובתיות (15–20).

0–30 מתחת לטווח הסף

31–80 בטווח הסף ומעליו (31–33+)

- אבחנה זמנית לפי כללי DSM-5: פריט עם ציון 2 ומעלה נחשב תסמין קיים; צריך לפחות תסמין אחד מאשכול חודרנות, אחד מהימנעות, שניים משינויים בחשיבה ובמצב הרוח ושניים מעוררות.
- שאלה 16 (לקיחת סיכונים או עשיית דברים שיכולים להזיק לעצמך): כדאי לברר כל תשובה מעל 0.

כלי סקירה ומעקב — לא אבחנה.

מקור: Weathers et al. (2013), National Center for PTSD. שימוש חופשי, ללא צורך באישור. נוסח עברי: משרד הבריאות, הפסיכולוג הראשי (שאלון PCL-5).

הורד מ־be-tipul.co.il/tools/questionnaires/pcl-5 · ב־be.tipul אפשר לשלוח את השאלון בקישור, והציון נכנס לגרף לבד.