

PCL- 5 (svenska)

Instruktioner: Detta frågeformulär berör problem som du kan ha fått efter en mycket stressande upplevelse som innebar död eller livshot, allvarlig skada eller sexuellt våld. Det kan vara något som hände just dig, något som du bevittnade eller något som du fick veta hade hänt en nära anhörig eller nära vän. Några exempel är en *allvarlig olyckshändelse; brand; en naturkatastrof som till exempel en orkan, en tromb eller en jordbävning; fysiskt eller sexuellt överfall eller övergrepp; krig; mord; eller självmord.*

Först ber vi dig vara vänlig och besvara några frågor om din värsta händelse, vilket här innebär den händelse som just nu besvärar dig mest. Detta kan vara en sådan händelse som beskrivs i exemplet ovan eller någon annan mycket stressande upplevelse. Det kan vara en enda händelse (som till exempel en bilolycka) eller flera liknande händelser (exempelvis flera stressande händelser i en krigszon eller upprepade sexuella övergrepp).

Ange kort den värsta händelsen

(om det känns bekvämt för dig att göra det): _____

Hur länge sedan hände detta? _____ (gör en uppskattning om du inte är säker)

Innebar händelsen faktisk död eller livshot, allvarlig skada eller sexuellt våld?

- Ja
- Nej

På vilket sätt upplevde du det?

- Det hände mig
- Jag bevittnade det
- Jag fick veta att det hände en nära släkting eller nära vän
- Jag har upprepade gånger exponerats för saker som rörde detta som en del av mitt arbete (exempelvis ambulanspersonal, polis, militär personal eller annan insatspersonal)
- Annat, beskriv gärna _____

Om händelsen innebar att en nära familjemedlem eller nära vän dog, berodde detta på någon slags olyckshändelse eller våld, eller berodde det på naturliga orsaker?

- Olyckshändelse eller våld
- Naturliga orsaker
- Inte aktuellt (händelsen innebar inte att en nära släkting eller nära vän dog)

Nu ber vi dig att, med denna värsta händelse i åtanke, läsa varje problem på nästa sida och markera sedan med en cirkel runt en av siffrorna till höger hur mycket du har besvärats av detta problem under den senaste månaden.

Under den senaste månaden, hur mycket har du besvärats av:	Inte alls	Lite grann	Måttligt	Ganska mycket	Extremt
1 Återkommande, störande och ofrivilliga minnen av den stressande upplevelsen?	0	1	2	3	4
2 Återkommande störande drömmar om den stressande upplevelsen?	0	1	2	3	4
3 Att plötsligt känna eller agera som om den stressande upplevelsen faktiskt händer igen (<i>som om du faktiskt var tillbaka där och återupplevde den</i>)?	0	1	2	3	4
4 Att bli mycket upprörd när något påminde dig om den stressande upplevelsen?	0	1	2	3	4
5 Starka fysiska reaktioner när något påminde dig om den stressande upplevelsen (<i>t.ex. hjärtklappning, svårt att andas, svettas</i>)?	0	1	2	3	4
6 Att undvika minnen, tankar eller känslor förknippade med den stressande upplevelsen?	0	1	2	3	4
7 Att undvika sådant i din omgivning som påmint dig om den stressande upplevelsen (<i>t.ex. personer, platser, samtal, aktiviteter, föremål eller situationer</i>)?	0	1	2	3	4
8 Svårigheter att minnas viktiga delar av den stressande upplevelsen?	0	1	2	3	4
9 Att ha starka negativa uppfattningar om dig själv, om andra eller om världen (<i>t.ex. haft sådana tankar som att: jag är dålig, det är något allvarligt fel på mig, det går inte att lita på någon, allt i hela världen är farligt</i>)?	0	1	2	3	4
10 Att beskylla dig själv eller någon annan för den stressande upplevelsen eller det som hände efteråt?	0	1	2	3	4
11 Starka negativa känslor som rädsla, skräck, ilska, skuld eller skam?	0	1	2	3	4
12 Att du har förlorat intresset för aktiviteter som du brukade tycka om?	0	1	2	3	4
13 Att känna distans till eller känna dig avskuren från andra människor?	0	1	2	3	4
14 Svårigheter att uppleva positiva känslor (<i>t.ex. oförmåga att känna glädje eller varma känslor för människor som står nära dig</i>)?	0	1	2	3	4
15 Att vara lättirriterad, få vredesutbrott, eller agera aggressivt?	0	1	2	3	4
16 Att ta för mycket risker eller att göra sådant som kunnat skada dig?	0	1	2	3	4
17 Att vara "hyperalert", vaksam eller på din vakt	0	1	2	3	4
18 Att känna dig nervös eller lättskrämd?	0	1	2	3	4
19 Svårigheter med att koncentrera dig?	0	1	2	3	4
20 Problem att somna eller sova utan avbrott?	0	1	2	3	4