

ИНСТРУКЦИЯ

Вам предлагаются описания переживаний людей, которые перенесли тяжелые стрессовые ситуации.

Оцените, в какой степени Вы испытывали *такие же чувства в связи с подобной ситуацией, когда-то пережитой Вами*. Частота этих переживаний в течение **последних 7 дней, включая сегодняшний**, может быть выражена в 4-уровневой шкале, представленной на регистрационном бланке клеточками **А, Б, В, Г**:

А - часто

Б - иногда

В - редко

Г - никогда

Выберите наиболее точную оценку и отразите свой выбор в регистрационном бланке, поставив метку в соответствующей клеточке.

Следите за тем, чтобы номера утверждений и номера на бланке совпадали. Не пропускайте ни одного утверждения, для каждого выбирайте только один вариант оценки.

Перед началом выполнения методики впишите необходимые данные о себе в верхней части бланка, *не выходя за пределы рамки*. Обратите также внимание на приведенные в этой же части бланка правила нанесения меток.

Если Вы хорошо поняли инструкцию, приступайте к заполнению бланка.

1. Любое напоминание об этом событии (ситуации) заставляло меня заново переживать всё случившееся.
2. Я не мог спокойно спать по ночам.
3. Некоторые вещи заставляли меня всё время думать о том, что со мной случилось.
4. Я чувствовал постоянное раздражение и гнев.
5. Я не позволял себе расстраиваться, когда я думал об этом событии или что-то напоминало мне о нём.
6. Я думал о случившемся против своей воли.
7. Мне казалось, что всего случившегося со мной как будто не было на самом деле или всё, что тогда происходило, было нереальным.
8. Я старался избегать всего, что могло бы мне напомнить о случившемся.
9. Отдельные картины случившегося внезапно возникали в сознании.
10. Я был всё время напряжен и сильно вздрагивал, если что-то внезапно пугало меня.
11. Я старался не думать о случившемся.
12. Я понимал, что меня до сих пор буквально переполняют тяжёлые переживания по поводу того, что случилось, но ничего не делал, чтобы их избежать.
13. Я чувствовал что-то вроде оцепенения, и все мои переживания по поводу случившегося были как будто парализованы.
14. Я вдруг замечал, что действую или чувствую себя так, как будто бы всё ещё нахожусь в той ситуации.
15. Мне было трудно заснуть.
16. Меня буквально захлёстывали непереносимо тяжёлые переживания, связанные с той ситуацией.
17. Я старался вытеснить случившееся из памяти.
18. Мне было трудно сосредоточить своё внимание на чем-либо.
19. Когда что-то напоминало мне о случившемся, я испытывал неприятные физические ощущения – потел, дыхание сбивалось, начинало тошнить, учащался пульс и т.п..
20. Мне снились тяжёлые сны о том, что случилось.
21. Я был постоянно насторожен и всё время ожидал, что случится что-то плохое.
22. Я старался ни с кем не говорить о случившемся.