Downloaded from mhrn.net at 23:18 +0330 on Tuesday June 16th 2026

پرسشنامه اختلال تنیدگی پس از ضربه

۱- خاطرات، افکار یا تصاویر تکراري و ناراحتي‌برانگیز از تجربه گذشته.
۲- رؤیاهاي تکراري و ناراحت‌کننده از یك تجربه تنیدگي‌زاي گذشته.
۳- ناگهان عمل کردن یا احساس کردن به طوري که انگار یك تجربه تنیـدگي‌زاي گذشـته دوبـاره در حـال اتفـاق افتادن است (انگار که دوباره آن را زنده مي‌کنید).
۴- احساس پریشاني زیاد هنگامي که چیزي شما را به یاد تجربه تندگي‌زاي گذشته مي‌اندازد.
۵- داشتن واکنش‌هاي جسماني (نظیر، تپش قلب، آشکال در تنفس، تعریق) هنگامي که چیزي شما را به یاد تجربـه گذشته مي‌اندازد.
۶- اجتناب از تفکر یا صحبت در مورد یك تجربه تنیدگي‌زاي گذشته یا اجتناب از داشتن احساسات مربوط به آن.
۷- اجتناب از فعالیت‌ها یا موقعیت‌ها به دلیل این که آنها شما را به یاد تجربه تنیدگي‌زاي گذشته مي‌اندازند.
۸- زحمت در به یادآوري قسمت‌هاي مهم یك تجربه تنیدگي‌زاي گذشته.
۹- از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایي که قبلاً از آنها لذت مي‌برده‌اید.
۱۰- احساس فاصله یا بریدگي از دیگر مردم.
۱۱- احساس کرختي عاطفي یا ناتواني در داشتن احساسات عشق نسبت به افراد نزدیك به خودتان.
۱۲- احساس این که انگار آینده شما به طریقي کوتاه شده است.
۱۳- اشکال در به خواب رفتن و تداوم خواب.
۱۴- احساس تحریك‌پذیري یا داشتن حملات خشم.
۱۵- مشکل داشتن براي تمرکز کردن.
۱۶- فوق‌العاده هشیار بودن یا مراقب بودن یا در حالت دفاعي بودن.
۱۷- احساس از جا پریدن یا به آساني از جا پریدن.

www.mhrn.net