**PCL-5**

Hướng dẫn: Bảng dưới đây liệt kê các vấn đề mà người ta đôi khi phản ứng trước trải nghiệm làm cho họ thấy buồn phiền. Xin hãy đọc cẩn thận từng vấn đề và sau đó khoanh tròn và các số ở cột bên phải cho thấy mức độ bạn bị làm phiền bởi vấn đề đó trong tháng trước.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Trong tháng trước, bạn thấy bận tâm bởi** | **Không hề** | **Một chút** | **Vừa phải** | **Nhiều** | **Rất nhiều** |
| 1. Những ký ức về những trải nghiệm đâu buồn lặp đi lặp lại, gây căng thẳng và không mong muốn. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Những giấc mơ về trải nghiệm đau buồn cứ lặp đi lặp lại và gây buồn phiền. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Đột nhiên cảm thấy hoặc hành động như thể trải nghiệm đau buồn thực sự đang diễn ra (dường như bạn thực sự quay về sống lại trải nghiệm đó) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Cảm thấy rất buồn chán khi có điều gì đó gợi nhớ cho bạn về trải nghiệm đau buồn đó? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Có những phản ứng thể chất rất mạnh khi có điều gì đó gợi nhớ cho bạn về trải nghiệm đau buồn (như tim đập nhanh, khó thở, toát mồ hôi)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Tránh né những ký ức, suy nghĩ hoặc cảm giác liên quan đến trải nghiệm buồn đau? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Tránh những yếu tố bên ngoài nhớ lại trải nghiệm đau buồn (như con người, những địa điểm, các cuộc hội thoại, các hoạt động, đồ vật hoặc các tình huống)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Có khó khăn để nhớ lại những chi tiết quan trọng của trải nghiệm đau buồn? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Có những quan niệm rất tiêu cực về bản thân, những người khác hoặc về thế giới (ví dụ, có suy nghĩ như: tôi rất tồi, tôi có gì đó rất sai, không ai có thể tin tưởng được, thế giới này thật nguy hiểm)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Tự trách mình hoặc những người khác về trải nghiệm đau buồn hoặc điều xảy ra sau đó? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Có những cảm giác rất tiêu cực như sợ hãi, hoảng sợ, tức giận, tội lỗi hoặc xấu hổ. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Không còn quan tâm đến các hoạt động mà bạn thường rất thích? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Cảm giác xa cách hoặc chia cắt với những người khác? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Khó khăn khi trải nghiệm những cảm giác tích cực (ví dụ, không thể cảm thấy hạnh phúc hoặc cảm thấy yêu thương đối với người thân của mình)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Hành vi cáu kỉnh, đột nhiên tức giận hoặc hành động một cách hung dữ. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Làm nhiều việc dễ gặp rủi ro hoặc làm những điều có thể gây hại cho mình? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Trở lên “rất cảnh giác” hoặc thận trọng hoặc cẩn thận? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Hay giật mình hoặc dễ bị giật mình. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Khó tập trung. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Khó ngủ hoặc ngủ không ngon giấc | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |