Zrewidowana Skala Wpływu Zdarzeń

polska adaptacja: Zygfryd Juczyński i Nina Ogińska-Bulik

Wymienione poniżej reakcje występują czasami u ludzi po bardzo przykrych zdarzeniach życiowych.

Proszę zaznaczyć, otaczając kółkiem odpowiednią cyfrę w każdym zdaniu, w jakim stopniu wymienione reakcje wystąpiły u Ciebie w ostatnich 7 dniach w odniesieniu do zdarzenia (proszę wpisać, czego to dotyczyło):

……..

0	***1***	***2***	***3***	***4***
wcale nie	*w małym stopniu*	*umiarkowanie*	*w znacznym stopniu*	*zdecydowanie tak*

1	Gdy tylko przypominałem sobie to zdarzenie, wracały emocje.	*0 1 2 3 4*
2	Miałem trudności z przesypianiem całej nocy.	*0 1 2 3 4*
3	Inne rzeczy ciągle skłaniały mnie do myślenia o tym.	*0 1 2 3 4*
4	Byłem poirytowany i zły.	*0 1 2 3 4*
5	Starałem się nie denerwować, gdy sobie o tym pomyślałem, lub coś mi o tym przypominało.	*0 1 2 3 4*
6	Myślałem o tym, mimo, że nie miałem takiego zamiaru.	*0 1 2 3 4*
7	Czułem się, jakby się to nie zdarzyło lub było nierzeczywiste.	*0 1 2 3 4*
8	Starałem się nie przypominać sobie o tym.	*0 1 2 3 4*
9	Obraz tego zdarzenia utkwił w moim umyśle.	*0 1 2 3 4*

10	Byłem zdenerwowany i zalękniony.	*0 1 2 3 4*
11	Starałem się unikać myślenia o tym zdarzeniu.	*0 1 2 3 4*
12	Starałem się nie przejmować emocjami, związanymi z tym zdarzeniem, mimo że je odczuwałem.	*0 1 2 3 4*
13	Emocje związane z tym zdarzeniem były jakby przytłumione.	*0 1 2 3 4*
14	Uświadamiałem sobie, że postępuję lub czuję się tak, jakbym cofnął się do chwili, gdy to zdarzenie miało miejsce.	*0 1 2 3 4*
15	Miałem trudności z zasypianiem.	*0 1 2 3 4*
16	Silne emocje związane z tym zdarzeniem pojawiały się i znikały.	*0 1 2 3 4*
17	Usiłowałem usunąć to zdarzenie z mojej pamięci.	*0 1 2 3 4*
18	Miałem trudności z koncentracją.	*0 1 2 3 4*
19	Przypominanie tego zdarzenia wywoływało u mnie takie reakcje, jak pocenie się, trudności w oddychaniu, zawroty głowy czy kołatanie serca.	*0 1 2 3 4*
20	To zdarzenie pojawiało się w moich snach.	*0 1 2 3 4*
21	Miałem odczucie, że stałem się bardziej czujny i ostrożny.	*0 1 2 3 4*
22	Starałem się unikać rozmów o tym zdarzeniu.	*0 1 2 3 4*