

PCL-5 · DSM-5 için TSSB Kontrol Listesi

Ad Soyad: _____ Tarih: _____

Aşağıdaki sorunlar sizi son bir ay içinde ne kadar rahatsız etti?

	Hiç	Biraz	Orta derecede	Oldukça fazla	Aşırı
1. Stresli deneyimle ilgili tekrarlayan, rahatsız edici ve istenmeyen anılar	0	1	2	3	4
2. Stresli deneyimle ilgili tekrarlayan, rahatsız edici rüyalar	0	1	2	3	4
3. Stresli deneyimin yeniden oluyormuş gibi hissettiren ani anlar veya geriye dönüşler	0	1	2	3	4
4. Stresli deneyimi hatırlatan şeylerde yoğun sıkıntı hissetme	0	1	2	3	4
5. Stresli deneyimi hatırlatan şeylerde güçlü bedensel tepkiler (kalp çarpıntısı, terleme, nefes darlığı)	0	1	2	3	4
6. Stresli deneyimle ilgili anılardan, düşüncelerden veya duygulardan kaçınma	0	1	2	3	4
7. Stresli deneyimi hatırlatan dış uyaranlardan (insanlar, yerler, konuşmalar, etkinlikler, nesneler) kaçınma	0	1	2	3	4
8. Stresli deneyimin önemli bir bölümünü hatırlamakta güçlük	0	1	2	3	4
9. Kendiniz, başkaları veya dünya hakkında güçlü olumsuz inançlar (örneğin "ben kötüyüm", "kimseye güvenilmez")	0	1	2	3	4
10. Stresli deneyim veya sonrasındaki olaylar yüzünden kendinizi veya başkasını suçlama	0	1	2	3	4
11. Yoğun olumsuz duygular (korku, dehşet, öfke, suçluluk veya utanç)	0	1	2	3	4
12. Önemli etkinliklere ilgi veya katılım kaybı	0	1	2	3	4
13. Başkalarından uzak veya kopuk hissetme	0	1	2	3	4
14. Olumlu duygular hissetmekte güçlük (sevgi veya mutluluk duyamama)	0	1	2	3	4
15. Sinirli davranış, öfke patlamaları veya saldırgan eylemler	0	1	2	3	4

	Hiç	Biraz	Orta derecede	Oldukça fazla	Aşırı
16. Çok riskli veya kendine zarar verebilecek davranışlarda bulunma	0	1	2	3	4
17. Aşırı tetikte olma veya tetikte kalma	0	1	2	3	4
18. Ani irkilme veya kolayca ürkme	0	1	2	3	4
19. Dikkati toplamakta güçlük	0	1	2	3	4
20. Uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürmekte güçlük	0	1	2	3	4

Puanlama (klinikyeni için)

Her maddede işaretlenen değeri o maddenin puanıdır. Toplam puan aralığı 0–80.

0–32 Eşik altı · 33–80 Olası TSSB

Toplam puan: _____

Weathers FW, Litz BT, Keane TM, Palmieri PA, Marx BP, Schnurr PP. The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5), 2013. ABD Ulusal TSSB Merkezi (National Center for PTSD); kamu malıdır.

Türkçe metin Psisula'nın çalışma çevirisidir. Sonuç tek başına tanı koydurmaz; klinik görüşmeyle birlikte değerlendirilmelidir.