



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

### مقیاس اختلال تنیدگی پس از ضربه (می سی سی پی)

لطفاً هر یک از جملات زیر را به دقت مطالعه نمائید و در پاسخنامه گزینه ای را که به بهترین نحو احساس شما را توصیف می کند، علامت گذاری کنید.

- ۱- در گذشته نسبت به الان دوستان صمیمی بیشتری داشتم.
- ۲- در مورد کارهایی که در گذشته انجام داده ام احساس گناه نمی کنم.
- ۳- اگر کسی زیاد سربه سر من بگذارد احتمال دارد که شدیداً خشمگین شوم.
- ۴- اگر چیزی اتفاق بیفتد و مرا به یاد گذشته بیندازد، خیلی پریشان و آشفته می شوم.
- ۵- افرادی که خیلی خوب مرا می شناسند از من می ترسند.
- ۶- من قادرم از لحاظ عاطفی به دیگران نزدیک شوم.
- ۷- من کابوس هایی از تجاربی دارم که واقعاً در گذشته برایم اتفاق افتاده اند.
- ۸- هنگامی که در مورد کارهایی که در گذشته انجام داده ام فکر می کنم، آرزو می کنم ای کاش می مردم.
- ۹- به نظر می رسد که گویی هیچ حسی ندارم.
- ۱۰- اخیراً میل به خودکشی پیدا کرده ام.
- ۱۱- من به خواب می روم، درحالت خواب باقی می مانم و تنها هنگامی که ساعت زنگ می زند از خواب بیدار می شوم.
- ۱۲- حیرانم که در حالی که دیگران مرده اند چرا من هنوز زنده ام.
- ۱۳- بودن در موقعیت های خاصی این احساس را در من به وجود می آورد که گویی به گذشته برمی گردم.
- ۱۴- رویاهایم در شب آنقدر واقعی هستند که با عرق سرد از خواب بیدار می شوم و به خودم فشار می آورم بیدار بمانم.
- ۱۵- احساس می کنم که انگار نمی توانم ادامه دهم.
- ۱۶- به چیزهایی که سایر مردم به آنها می خندند یا گریه می کنند، خنده یا گریه ام نمی گیرد.
- ۱۷- از خیلی از چیزهایی که قبلاً از آنها لذت می بردم، هنوز هم لذت می برم.
- ۱۸- خیالپردازی های من خیلی واقعی و ترسناک است.
- ۱۹- فهمیده ام که حفظ شغل کار آسانی است.
- ۲۰- در تمرکز روی کارها مشکل دارم.
- ۲۱- بدون هیچ دلیل منطقی گریه کرده ام.
- ۲۲- از همراهی دیگران لذت می برم.
- ۲۳- از امیالم می ترسم.
- ۲۴- در شب به راحتی به خواب می روم.
- ۲۵- صداهای غیرقابل پیش بینی مرا از جایم تکان می دهند.
- ۲۶- هیچ کس حتی خانواده ام نمی فهمند که من چگونه احساسی دارم.
- ۲۷- فردی راحت و آرام هستم.
- ۲۸- احساس می کنم که کارهای خاصی انجام داده ام که هرگز نمی توانم به کسی بگویم زیرا هیچ کس هرگز نخواهد فهمید.
- ۱۶- اوقاتی بوده است که الکل (یا سایر مواد مخدر) مصرف کرده ام تا به من کمک کند که بخوابم یا موجب شود تا اموری را که در گذشته اتفاق افتاده اند فراموش کنم.
- ۱۷- هنگامی که در شلوغی جمعیت هستم احساس راحتی می کنم.

- ۱۸- من خونسردیم را از دست می دهم و به خاطر امور کوچک روزمره منفجر می شوم.
- ۲۲- در شب می ترسم که به خواب بروم .
- ۳۳- سعی می کنم از هر چیزی که مرا به یاد اموری که در گذشته اتفاق افتاده است بیندازد دوری کنم.
- ۳۴- حافظه ام به خوبی گذشته است .
- ۳۵- برایم سخت است که احساساتم را ابراز کنم ، حتی برای افرادی که برایم عزیز هستند .
- ۳۶- گاهی اوقات ناگهان طوری عمل یا احساس می کنم که گویی چیزی که در گذشته اتفاق افتاده است دوباره در حال اتفاق افتادن است.
- ۳۷- من قادر نیستم بعضی از چیزهای مهمی را که در گذشته اتفاق افتاده اند به خاطر بیاورم .
- ۳۸- بیشتر اوقات احساس هشیاری فوق العاده یا در حالت دفاعی بودن می کنم .
- ۳۹- اگر چیزی اتفاق بیفتد که مرا به یاد گذشته بیندازد، آنچنان مضطرب و هراسان می شوم که قلبم شروع به تپیدن می کند، در تنفس کردن مشکل پیدا می کنم، عرق می کنم، می لرزم یا تکان می خورم یا احساس گیجی، سوزش، یا ضعف می کنم.