

외상 후 스트레스 장애 질문지

PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5)

다음은 매우 심한 스트레스를 경험한 사람들에게 때때로 발생할 수 있는 문제들입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고, 지난 1달 동안, 다음과 같은 문제로 얼마나 고통스러웠는지를 해당하는 것에 V표를 하시기 바랍니다.

지난 1달 동안, 아래의 문제로 인해 얼마나 고통스러웠습니까?	전혀 아님	약간	보통	많이	매우 많이
1. 그 스트레스 경험에 대한 괴롭고 원하지 않는 기억이 반복적으로 떠오른다.					
2. 그 스트레스 경험에 대한 악몽을 반복해서 꾸는다.					
3. 갑자기 그 스트레스 경험을 실제로 다시 체험하는 것처럼 느끼거나 행동하게 된다.					
4. 무엇인가 그 스트레스 경험을 떠오르게 하면 마음이 매우 힘들어진다.					
5. 무엇인가 그 스트레스 경험을 떠오르게 하면 강렬한 신체 증상이 나타난다. (예를 들면, 두근거림, 호흡곤란, 식은땀)					
6. 그 스트레스 경험과 관련된 기억, 생각 혹은 감정을 피한다.					
7. 그 스트레스 경험을 떠오르게 하는 외부의 자극을 피한다. (예를 들면, 사람, 장소, 대화, 활동, 물건, 상황)					
8. 그 스트레스 경험의 중요한 부분을 기억하기 어렵다.					
9. 나 자신, 다른 사람, 혹은 세상에 대한 확고한 부정적인 신념을 가지고 있다. (예를 들면, 나는 나쁘다, 나에게는 뭔가 심각하게 잘못된 것이 있다, 아무도 믿을 수 없다, 세상은 어디든 위험하다.)					
10. 그 스트레스 경험이나 그 이후에 일어난 일들에 대해 나 자신을 탓하거나 다른 사람을 탓한다.					
11. 두려움, 공포, 분노, 죄책감, 수치심과 같은 강렬한 부정적인 감정을 가지고 있다.					
12. 이전에 즐겁게 하던 활동들에 대해 관심을 잃어버린 상태이다.					
13. 다른 사람들과의 관계가 멀어지거나 끊어졌다고 느낀다.					
14. 긍정적인 감정을 느끼는데 어려움이 있다. (예를 들면, 행복감을 느낄 수 없거나 친밀한 사람들에게 애정을 느낄 수 없는 것)					
15. 신경질, 분노폭발, 혹은 공격적인 행동을 한다.					
16. 매우 위험한 행동을 하거나 자신에게 해가 될 수 있는 행동을 한다.					
17. 매우 예민하게 늘 주변을 살피고 경계하게 된다.					
18. 작은 일에도 쉽게 깜짝깜짝 놀라게 된다.					
19. 집중하기가 어렵다.					
20. 잠들기가 어렵거나 깨지 않고 쪽 자기가 어렵다.					