# Thang đo Rối loạn Căng thẳng sau Sang chấn (PCL-5)

**Hướng dẫn:** Bảng câu hỏi này dùng để sàng lọc các dấu hiệu của Rối loạn Căng thẳng sau Sang chấn (PTSD).

**Bước 1:** Trước hết, hãy nghĩ về một **sự kiện đặc biệt căng thẳng hoặc gây tổn thương** đã xảy ra với bạn (ví dụ: tai nạn nghiêm trọng, thiên tai, bị tấn công, biến cố chiến tranh, qua đời đột ngột của người thân, v.v.).

**Bước 2:** Với sự kiện đó trong tâm trí, vui lòng đọc kỹ từng vấn đề dưới đây và cho biết bạn đã bị làm phiền ở mức độ nào **trong vòng *một tháng qua***.

### **Bảng câu hỏi**

Đối với mỗi vấn đề, vui lòng chọn mức độ phù hợp:

* **0:** Không hề
* **1:** Một chút
* **2:** Vừa phải
* **3:** Khá nhiều
* **4:** Cực kỳ

| **Trong vòng một tháng qua, bạn đã bị làm phiền bởi những điều sau ở mức độ nào?** | **Mức độ (0-4)** |
| --- | --- |
| 1. Những ký ức, suy nghĩ, hoặc hình ảnh không mong muốn về sự kiện căng thẳng đó? |  |
| 2. Những giấc mơ gây khó chịu về sự kiện đó? |  |
| 3. Cảm giác như thể sự kiện đó đang xảy ra một lần nữa (hồi tưởng)? |  |
| 4. Cảm thấy rất buồn bã, khó chịu khi có điều gì đó gợi nhớ về sự kiện? |  |
| 5. Có những phản ứng mạnh mẽ về thể chất khi có điều gì đó gợi nhớ về sự kiện (tim đập nhanh, khó thở, đổ mồ hôi)? |  |
| 6. Cố gắng né tránh những ký ức, suy nghĩ, hoặc cảm xúc liên quan đến sự kiện? |  |
| 7. Cố gắng né tránh những yếu tố bên ngoài gợi nhớ về sự kiện (con người, địa điểm, cuộc trò chuyện, đồ vật, tình huống)? |  |
| 8. Khó khăn trong việc nhớ lại những phần quan trọng của sự kiện? |  |
| 9. Có những suy nghĩ rất tiêu cực về bản thân, người khác, hoặc thế giới? |  |
| 10. Đổ lỗi cho bản thân hoặc người khác về sự kiện hoặc những gì xảy ra sau đó? |  |
| 11. Trải qua những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ (sợ hãi, kinh hoàng, tức giận, tội lỗi, xấu hổ)? |  |
| 12. Mất hứng thú với những hoạt động mà bạn từng yêu thích? |  |
| 13. Cảm thấy xa cách hoặc bị tách biệt khỏi những người khác? |  |
| 14. Gặp khó khăn trong việc trải qua những cảm xúc tích cực (hạnh phúc, yêu thương)? |  |
| 15. Trở nên cáu kỉnh, bộc phát giận dữ? |  |
| 16. Có những hành vi liều lĩnh hoặc tự hủy hoại bản thân? |  |
| 17. Trở nên quá cảnh giác, đề phòng hoặc luôn trong trạng thái "báo động"? |  |
| 18. Dễ bị giật mình hoặc hoảng sợ? |  |
| 19. Khó tập trung? |  |
| 20. Khó đi vào giấc ngủ hoặc ngủ không yên giấc? |  |

### **Tính điểm**

* Cộng điểm từ tất cả **20** câu trả lời của bạn.

**TỔNG ĐIỂM =** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Tối đa: 80)

### **Diễn giải Kết quả**

Thang đo PCL-5 thường sử dụng một điểm cắt để gợi ý sự cần thiết phải có một cuộc đánh giá lâm sàng sâu hơn.

* **Điểm số từ 33 trở lên:** Cho thấy có khả năng bạn đang trải qua các triệu chứng PTSD ở mức độ đáng kể về mặt lâm sàng.

***Khuyến nghị:*** Nếu điểm số của bạn từ 33 trở lên, bạn nên tìm đến sự tư vấn của bác sĩ hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần để có một cuộc đánh giá chẩn đoán đầy đủ và nhận được sự hỗ trợ cần thiết.

***Lưu ý quan trọng:*** *Đây là một công cụ sàng lọc và không thể thay thế cho chẩn đoán y khoa chuyên nghiệp. Kết quả chỉ mang tính chất tham khảo. Việc chẩn đoán PTSD cần được thực hiện bởi một chuyên gia có trình độ thông qua một cuộc phỏng vấn lâm sàng chi tiết.*