

# Страдаю ли я посттравматическим стрессовым расстройством? (ПТСР)

Данный опросник создан с целью помочь клиентам оценить свой опыт и понять, требует ли он дальнейшей проработки со специалистом.

**1.** Испытывали ли Вы что-то пугающее, ужасное или травмирующее? Например, попадали ли Вы в аварию? Подвергались ли физическому или сексуализированному насилию?

- ☐ Да
- ☐ Нет

**2.** Если Вы ответили да, то ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы о своем состоянии в течение прошлого месяца.

**3a.** Видели ли Вы кошмары об этом событии? Или думали о нем, когда не хотели?

- ☐ Да
- ☐ Нет

**3b.** Старались ли Вы не думать об этом событии? Избегали ли ситуаций, которые напоминали о случившемся?

- ☐ Да
- ☐ Нет

**3c.** Были ли Вы настороже или легко пугались?

- ☐ Да
- ☐ Нет

**3d.** Чувствовали ли Вы отстранённость от людей, любимой деятельности?

- ☐ Да
- ☐ Нет

**3e.** Ощущали ли Вы себя виновным или не могли перестать винить себя или других за происшедшее с Вами событие или его последствия?

- ☐ Да
- ☐ Нет

Если Вы ответили «да» на первый вопрос и на три или более вопросов далее, то Вы страдаете от посттравматического стрессового расстройства. Пожалуйста, обратитесь к специалисту, чтобы начать путь к излечению. Или если он у Вас есть, начните работать над этим с ним.