Инструкции: Ниже приведен список проблем, которые иногда возникают у людей в результате сильного стресса. Пожалуйста, внимательно прочитайте каждую проблему, а затем обведите одну из цифр справа, чтобы указать, насколько сильно вас беспокоила эта проблема в прошлом месяце.

В течение последнего месяца насколько сильно Вас беспокоили:

|  | Нисколько | Немного | Умеренно | Довольно сильно | Чрезвы-чайно |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Повторяющиеся тревожные и нежелательные воспоминания о стрессовом событии?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Повторяющиеся тревожные сны о стрессовом событии?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вы вдруг чувствовали себя или действовали так, будто стрессовое событие происходит с Вами снова (как будто Вы «снова там» и переживаете все наяву)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вы сильно расстраивались, когда что-то напоминало Вам о стрессовом событии?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. У Вас возникали сильные физические ощущения, когда что-то напоминало Вам о стрессовом событии (например, сильное сердцебиение, затрудненное дыхание, потоотделение)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вы старались избегать воспоминаний, мыслей или чувств, связанных со стрессовым событием?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вы избегали внешних напоминаний о стрессовом событии (например, людей, мест, разговоров, действий, предметов или ситуаций)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вам было трудно вспомнить важные эпизоды стрессового события?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вы резко отрицательно относились к себе, другим людям или миру в целом (например, у Вас были такие мысли: я плохой, со мной что-то серьезно не так, никому нельзя верить, всюду опасность)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вы винили себя или кого-то другого за стрессовое событие или то, что произошло после него?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. У Вас были резко негативные чувства, такие как страх, ужас, гнев, чувство вины или стыда (по отношению к себе или другим)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вы теряли интерес к тем занятиям, которые раньше приносили Вам удовольствие?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Чувствовали отчужденность, стену между собой и другими людьми?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вам было трудно переживать положительные эмоции (например, радоваться за своих близких, испытывать к ним любовь)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Раздраженное поведение, вспышки гнева, агрессивные действия (у Вас самих)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Часто рисковали или делали вещи, которые могли причинить Вам вред?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Находились в состоянии «чрезмерной настороженности», бдительности, напряженного ожидания?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Были пугливы, нервно вздрагивали?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вам было трудно сосредоточиться?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Было трудно заснуть или продолжать спать?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Интерпретация PCL-5 должна выполняться специалистом**.

 PCL-5 можно оценивать по-разному:

* Общий балл тяжести симптомов (диапазон от 0 до 80) может быть получен путем суммирования баллов по каждому из 20 пунктов.
* Оценки тяжести кластера симптомов DSM-5 можно получить путем суммирования баллов по пунктам в данном кластере, то есть кластер B (элементы 1-5), кластер C (элементы 6-7), кластер D (элементы 8-14), и кластер E (элементы 15-20).
* Предварительный диагноз посттравматического стрессового расстройства можно поставить, рассматривая каждый пункт с оценкой 2 = «умеренно» или выше как одобренный симптом, а затем следуя диагностическому правилу DSM-5, которое требует как минимум: 1 пункт из B (вопросы 1-5), 1 пункт из C (вопросы 6-7), 2 пункта из Д (вопросы 8-14), 2 пункта из Е (вопросы 15-20).
* Первоначальные исследования показывают, что пороговый балл PCL-5 от 31 до 33 указывает на вероятное посттравматическое стрессовое расстройство в разных выборках. Однако необходимы дополнительные исследования. Кроме того, поскольку популяция и цель скрининга могут требовать разных пороговых баллов, пользователям рекомендуется учитывать оба этих фактора при выборе порогового балла..