

PDS-5

Опишіть, будь ласка, коротко, ту подію(ї), яка турбує вас зараз:

Ваші відповіді на наступні питання мають стосуватись тих подій, які Ви описали вище.
У наступних питаннях, обведіть кружечком «так» чи «ні»:

1. Чи постраждали ви фізично?	Так	Ні
2. Чи постраждав фізично хтось інший?	Так	Ні
3. Чи думали ви, що ваше життя у небезпеці?	Так	Ні
4. Чи думали ви, що життя іншого в небезпеці?	Так	Ні
5. Чи відчували себе безпорадним?	Так	Ні
6. Чи відчували ви себе, сильно наляканим? так	Так	Ні

У цій частині опитувальника є список проблем, що можуть виникати у людей, які пережили травматичну подію.

Уважно прочитайте наступний перелік проблем, і позначте цифрою від «0» до «3», яка найбільш точно описує з якою частотою та чи інша проблема турбувала вас протягом останнього місяця.

«0» - зовсім не траплялось або траплялося одноразово

«1» – один раз на тиждень

«2» - 2 - 4 рази на тиждень/половину від усього часу

«3» - майже постійно

7. Мимоволі виникають сумні думки або зображення, спогади події(й)	0	1	2	3
8. Погані сни або нічні кошмари про подію(ї)	0	1	2	3
9. Повторне переживання події, почуття ніби вона відбувається знову	0	1	2	3
10. Почуття паніки, злості, смутку, провини або подібні до інших	0	1	2	3
11. Фізіологічні реакції організму у відповідь на нагадування про подію (підвищена пітливість, прискорений пульс, тощо)	0	1	2	3
12. Спроби не думати про подію або не говорити про це, уникати почуттів, що нагадують про цю подію	0	1	2	3
13. Спроби уникати активностей, людей або місць, які нагадують вам про події	0	1	2	3
14. Важко або неможливо згадати важливі деталі про подію	0	1	2	3
15. Значне зниження інтересу або значне зниження активності у важливих моментах життя	0	1	2	3
16. Відчуття відсторонення та ізоляції від інших людей	0	1	2	3
17. Відчуття притуплення почуттів (наприклад, нездатність плакати, сміятись або відчувати любов)	0	1	2	3
18. Почуття, що плани та надії на майбутнє не відбудуться (наприклад, не складеться кар'єра, шлюб, не буде дітей, або життя буде коротким)	0	1	2	3
19. Труднощі у засинанні або безсоння	0	1	2	3
20. Відчуття занепокоєння чи напади гніву	0	1	2	3
21. Проблеми концентрації уваги (наприклад, втрата лінії думки під час бесіди або труднощі стежити за сюжетною лінією під час перегляду телепередач, труднощі запам'ятовування прочитаного)	0	1	2	3
22. Надмірна пильність (наприклад, перевіряю, хто знаходиться за спиною, відчуття дискомфорту, при положенні спиною до дверей та інше)	0	1	2	3
23. Підвищена збудливість (наприклад, якщо хтось йде позаду тебе)	0	1	2	3

24. Протягом якого часу ви страждали від перерахованих вище проблем?

Позначте ваш вибір хрестиком (X) у відповідному кружечку (лише один варіант відповіді)

- протягом менше місяця
 від одного до трьох місяців
 більше трьох місяців

25. Після якогось часу після травми почалися вище перераховані проблеми?

Позначте ваш вибір у відповідному кружечку (лише один варіант відповіді)

- менше пів року після травми
 півроку або більше після травми

Чи призвели проблеми, розглянуті вище (питання 7-23), до труднощів в одному або кількох аспектах життєдіяльності, протягом останнього місяця? Обведіть кружечком «так» чи «ні».

26. Робота	Так	Ні
27. Утримання будинку та зобов'язання, пов'язані з цим	Так	Ні
28. Відносини з друзями	Так	Ні
29. Активність у вільний час, розваги	Так	Ні
30. Навчання	Так	Ні
31. Стосунки з членами сім'ї	Так	Ні
32. Сексуальні стосунки	Так	Ні
33. Загальне задоволення життям	Так	Ні
34. Загальний рівень функціонування у всіх аспектах життя	Так	Ні

PSS-sr

Перед вами список проблем, що можуть виникати у людей, які пережили травматичну подію. Уважно прочитайте наступний список проблем і позначте цифрою від «0» до «3», яка найбільш точно описує з якою частотою та чи інша проблема турбувала вас протягом останнього місяця.

«0» - зовсім не турбувала або траплялося одноразово

«1» – один раз на тиждень

«2» - 2 - 4 рази на тиждень/половину від усього часу

«3» - майже постійно

1. Сумні думки або зображення (спогади) події, що сталася, що виникають мимоволі	0	1	2	3
2. Поганий сон або нічні кошмари про подію	0	1	2	3
3. Повторне переживання події, що завдала травми або відчуття, ніби вона відбувається знову	0	1	2	3
4. Почуття паніки, агресії, смутку, провини або подібні	0	1	2	3
5. Спроби не думати про подію, або не говорити про це, уникати почуттів, що нагадують про цю подію	0	1	2	3
6. Спроби уникати дій, людей, або місць, які нагадують вам про подію	0	1	2	3
7. Нездатність згадати важливі деталі про подію, що завдала травми	0	1	2	3
8. Значне зниження інтересу або значне зниження активності у важливих моментах життєдіяльності	0	1	2	3
9. Відчуття віддалення та ізоляції від інших людей	0	1	2	3
10. Відчуття притуплення почуттів (наприклад, нездатність плакати, сміятись або відчувати любов)	0	1	2	3
11. Проблеми в засинанні або безсоння	0	1	2	3
12. Відчуття занепокоєння або напади гніву	0	1	2	3
13. Проблеми концентрації уваги (наприклад, втрата лінії думки під час бесіди, або трудно стежити за сюжетною лінією під час перегляду телепередач, труднощі запам'ятовування прочитаного)	0	1	2	3
14. Надмірна пильність (наприклад, перевіряє хто у нього за спиною, відчуття дискомфорту, якщо стоїть спиною до дверей, і тд)	0	1	2	3
15. Підвищена емоційна напруженість (наприклад, якщо хтось йде позаду тебе)	0	1	2	3

PCL-5

Критерії (кластер) А

Інструкції: У цій анкеті досліджуються проблеми, які можуть виникнути після сильного потрясіння, викликаного реальною смертю або загрозою смерті, серйозною травмою або сексуальним насильством.

Це може бути щось, що трапилось з вами безпосередньо або ви були свідком такої події, або ви дізналися, що це сталося з вашим родичем чи близькою людиною.

Ось деякі приклади таких подій: пожежа; стихійні лиха, такі як ураган, торнадо або землетрус, фізичне чи сексуальне насильство, війна, вбивство, самогубство.

Перше. Дайте, будь ласка, відповідь на кілька питань про пережиту вами подію, яка в даний час турбує вас найбільше. Це може бути один з перерахованих вище прикладів, або якийсь інший досвід, пов'язаний з дуже важкими переживаннями. Це може бути одноразова подія (наприклад, автокатастрофа) або кілька подібних подій (наприклад, множинні стресові події в зоні воєнних дій або повторне сексуальне насильство).

Опишіть, будь ласка, коротко, ту травматичну подію, яка турбує вас зараз (якщо ви відчуваєте що це можливо):

Як давно це сталося? _____

Чи пов'язано це з реальною смертю чи загрозою смерті, серйозною травмою чи сексуальним насильством?

Так _____

Ні _____

Як це з вами трапилось?

- це сталося зі мною безпосередньо я був свідком цього
- я дізнався про те, що це сталося з близьким родичем або близьким другом
- я неодноразово був учасником подібних подій, оскільки це є частиною моєї роботи (наприклад: фельдшер, поліція, військовий чи інший працівник служб порятунку)
- інше, будь ласка, опишіть _____

Якщо ця подія пов'язана із загибеллю близького родича чи близького друга, чи це було через якусь катастрофу чи насильство, чи це було викликано природними причинами?

- Катастрофа чи насильство Природні причини
- Не застосовується (подія не пов'язана із загибеллю близького родича або близького друга)

Друге. Нижче наведено список проблем, які люди іноді відчувають у відповідь дуже серйозний стрес. Пам'ятаючи про пережиту вами травматичну подію, яка нині турбує вас найбільше, уважно прочитайте кожен пункт, а потім обведіть одне з чисел праворуч, щоб показати, наскільки ви були стурбовані цією проблемою минулого місяця.

Минулого місяця, наскільки вас турбувало:	Зовсім не турбувало	Трохи	Помірно	Значно	Дуже сильно
1. Повторювані, тривожні та небажані спогади про пережиту травматичну подію?	0	1	2	3	4
2. Тривожні сни, що повторюються, про травматичну подію?	0	1	2	3	4
3. Раптом почуваєшся чи дієш так, ніби пережита травматична подія насправді відбувається знову (начебто ти насправді повернувся туди, переживаючи її наново)?	0	1	2	3	4
4. Почуваєшся дуже засмученим, коли щось нагадує вам про травматичну подію?	0	1	2	3	4
5. Поява сильних фізичних реакцій, коли щось нагадало вам про травматичну подію (наприклад, серцебиття, утруднення дихання, пітливість)?	0	1	2	3	4
6. Уникнення спогадів, думок чи почуттів, пов'язаних із травматичною подією?	0	1	2	3	4
7. Уникнення зовнішніх нагадувань про травматичну подію (наприклад, люди, місця, розмови, дії, предмети чи ситуації)?	0	1	2	3	4
8. Проблеми із запам'ятовуванням важливих частин травматичної події?	0	1	2	3	4
9. Наявність сильних негативних переконань про себе, інших людей або про світ взагалі (наприклад, такі думки, як: «Я поганий, зі мною щось серйозно не так, нікому не можна довіряти, світ абсолютно небезпечний»)?	0	1	2	3	4
10. Звинувачення себе чи когось ще за травматичну подію чи за її наслідки?	0	1	2	3	4
11. Переживання сильних негативних почуттів, як страх, жах, гнів, почуття провини чи сором?	0	1	2	3	4
12. Втрата інтересу до діяльності, яка приносила вам задоволення в минулому?	0	1	2	3	4
13. Почуття віддалення чи відчуження з інших людей?	0	1	2	3	4
14. Складності чи неможливості відчувати позитивні почуття (наприклад, нездатність відчувати щастя, любов до близьких вам людей)?	0	1	2	3	4
15. Дратівливість, спалахи гніву чи агресія?	0	1	2	3	4
16. Невиправдано ризикована поведінка, або дії, які можуть завдати вам шкоди?	0	1	2	3	4
17. Надмірна пильність (постійно насторожі)	0	1	2	3	4
18. Підвищена збудливість, нервозність, похливість?	0	1	2	3	4
19. Чи проблеми концентрації уваги?	0	1	2	3	4
20. Проблеми в засинанні чи безсоння?	0	1	2	3	4

Ключ PDS-5

Для попереднього визначення ПТСР результати мають відповідати наступним критеріям:

- Питання 1 – 4 (характер травми) щонайменше 1 позитивна відповідь
- Питання 5 – 6 (почуття під час травми) щонайменше 1 позитивна відповідь
- Питання 7 – 11 (повторні переживання травми) щонайменше 1 позитивна відповідь
- Питання 12 – 18 (уникнення) щонайменше 3 позитивних відповідей
- Питання 19 – 23 (підвищена збудливість) щонайменше 3 позитивних відповідей
- Питання 24 – більше місяця
- Питання 25 – менше півроку після травми ПТСР
- півроку чи більше після травми - відтермінований ПТСР
- Питання 26 – 34 (функціонування) щонайменше 1 позитивна відповідь

Ключ від PSS-sr

Результати скринінгу можуть вказувати на ознаки ПТСР - легкого ступеня: 14-20 балів; середнього ступеня: 21-30 балів; важкого ступеня: понад 31 балів.

Ключ від PCL-5

Загальний показник важкості симптомів ПТСР впливає з підсумовування балів по кожному з 20-ти пунктів і може змінюватись від 0 до 80.

Оцінка може бути проведена за відповідними кластерами симптомів:

- Кластер В пунктів 1 - 5
- Кластер С пункти 7 – 6
- Кластер D пункти 8 – 14
- Кластер E пункти 15 – 20

Попередня діагностика симптомів ПТСР можлива за наявності оцінки інтенсивності симптомів на рівні 2 (помірно) або вище.

Для достовірної діагностики ПТСР відповідно до критеріїв DSM-V необхідно, як мінімум:

- 1 позитивна відповідь із питань кластера В (питання 1-5)
- 1 позитивна відповідь із питань кластера С (питання 6-7)
- 2 позитивні відповіді з питань кластера D (питання 8-14)
- 2 позитивні відповіді з питань кластера E (питання 15-20)

При скринінгу для максимального виявлення можливих випадків ПТСР слід враховувати мінімальний бал.

При спробі встановлення попереднього діагнозу для виключення помилкових позитивних результатів слід враховувати найвищий бал.

Оцінка інтенсивності симптомів 33 бали є розумним аргументом на користь діагнозу ПТСР, аж до отримання достовірних результатів психіатричного обстеження.

Для контролю ефективності лікування:

Достовірне (не через випадкові фактори) покращення стану пацієнта за шкалою PCL-V – як мінімум зміна на 5-10 балів. Клінічно значуще покращення при зміні показників у 10-20 балів. Мінімальне покращення 5 балів. Значне покращення 10 балів.