

Skala Wpływu Wydarzeń – Wersja Poprawiona

Poniżej zostały podane trudności doświadczane przez osoby, które przeżyły bardzo stresujące wydarzenia. Proszę przeczytać każdą pozycję, a następnie wskazać, do jakiego stopnia trudność ta była dla Państwa stresująca w CIĄGU OSTATNICH SIEDMIU DNI w odniesieniu do _____, jak bardzo niepokoiły lub nękały Państwo poniższe trudności?

		W ogóle	Trochę	Średnio	Sporo	Bardzo
1.	Z każdym wspomnieniem wracały odczucia z tym związane	0	1	2	3	4
2.	Miałem/am trudności ze snem	0	1	2	3	4
3.	Inne rzeczy sprawiały, że ciągle o tym myślałem/am	0	1	2	3	4
4.	Czułem/am irytację i złość	0	1	2	3	4
5.	Unikałem/am martwienia się tym, kiedy o tym pomyślałem/am lub mi się to przypomniało	0	1	2	3	4
6.	Pomyślałem/am o tym w momencie, kiedy nie miałem/am takiego zamiaru	0	1	2	3	4
7.	Poczułem/am tak jakby się to nie wydarzyło lub nie było prawdziwe	0	1	2	3	4
8.	Pozostałem/am z dala od tego, co mogłoby mi o tym przypominać	0	1	2	3	4
9.	Obrazy zdarzenia wkradały się do moich myśli	0	1	2	3	4
10.	Byłem/am nerwowo/a i łatwo mnie było przestraszyć	0	1	2	3	4
11.	Starłem/am się o tym nie myśleć	0	1	2	3	4
12.	Byłem/am świadomo/a swoich odczuć z tym związanych, ale nic z nimi nie robiłem/am	0	1	2	3	4
13.	Moje odczucia z tym związane były niejako drętwe	0	1	2	3	4
14.	Zachowywałem/am się i czułem/am, tak jakbym był/a spowrotem w tamtej chwili	0	1	2	3	4
15.	Trudno mi było zasnąć	0	1	2	3	4
16.	Doświadczyłem/am fali silnych odczuć z tym związanych	0	1	2	3	4
17.	Próbowałem/am wymazać to z pamięci	0	1	2	3	4
18.	Miałem/am trudności w koncentracji	0	1	2	3	4
19.	Wspomnienia o tym powodują u mnie reakcje fizyczne, np. pocenie się, trudności z oddychaniem, mdłości, mocne bicie serca	0	1	2	3	4
20.	Miałem/am sny z tym związane	0	1	2	3	4
21.	Czułem/am się czujny/a i na straży	0	1	2	3	4
22.	Starłem/am się o tym nie rozmawiać	0	1	2	3	4

Punktacja: Podskala intruzji (I) = znaczenie pozycji 1,2,3,6,9,14,16,20 Podskala unikania (A) = znaczenie pozycji 5,7,8,11,12,13,17,22 Podskala nadmiernego wzbudzenia fizjologicznego (H) = znaczenie pozycji 4,10,15,18,19,21 Wynik Skali Wpływu Wydarzeń – Wersja Poprawiona: Suma powyższych 3 skali klinicznych.				
	Suma punktów	I (8)	A (8)	H (6)
	Suma			