



<https://posttraumatic-integration.eu/>

# Naslov: Test za PSTM ( posttravmatsko stresno motnjo)

## **Brezplačen test za PTSM (PsyCom)**

**Navodila:** Spodaj je naveden seznam težav in tegob, s katerimi se ljudje včasih odzovejo na stresne življenjske izkušnje. Prosimo, da jih natančno preberete in navedete, v kolikšni meri vas je posamezna težava obremenjevala **v preteklem mesecu**.

### **Ponavljajoči se, moteči spomini, misli ali podobe stresne izkušnje iz preteklosti?**

- nikoli
- redko
- občasno
- pogosto
- zelo pogosto

### **Občutek močnega razburjenja, ko vas je nekaj spomnilo na stresno izkušnjo iz preteklosti?**

- nikoli
- redko
- občasno
- pogosto
- zelo pogosto

### **Izogibanje aktivnostim ali situacijam, ker vas spominjajo na stresno izkušnjo iz preteklosti?**

- nikoli
- redko
- občasno
- pogosto
- zelo pogosto

### **Občutek odmaknjenosti ali odrezanosti od drugih ljudi?**

- nikoli



<https://posttraumatic-integration.eu/>

- redko
- občasno
- pogosto
- zelo pogosto

**Občutek razdraženosti ali izbruhi jeze?**

- nikoli
- redko
- občasno
- pogosto
- zelo pogosto

**Težave s koncentracijo?**

- nikoli
- redko
- občasno
- pogosto
- zelo pogosto



Erasmus+

Project number: 2017-1-BE02-KA202-034725