



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

Έντυπο Υλικό: Ελεύθερη εξέταση για PTSD (Διαταραχή ΜεταΤραυματικού Στρες)

PsyCom ελεύθερη εξέταση για PTSD

Οδηγίες: Παρακάτω παρατίθεται μία λίστα προβλημάτων και παραπόνων από ανθρώπους που αντιμετώπισαν αγχωτικές εμπειρίες ζωής. Διαβάστε προσεκτικά το καθένα και υποδείξτε πόσο συχνά είχατε ενόχληση για καθένα από τα προβλήματα αυτά **τον περασμένο μήνα**.

Επαναλαμβανόμενες, ενοχλητικές αναμνήσεις, σκέψεις ή εικόνες μιας αγχωτικής εμπειρίας από το παρελθόν;

- Ποτέ
- Σπάνια
- Μερικές φορές
- Συχνά
- Πολύ Συχνά

Αίσθημα μεγάλης αναστάτωσης όταν κάτι σας υπενθύμισε μια αγχωτική εμπειρία από το παρελθόν;

- Ποτέ
- Σπάνια
- Μερικές φορές
- Συχνά
- Πολύ Συχνά

Αποφεύγετε δραστηριότητες ή καταστάσεις επειδή σας υπενθυμίζουν μια αγχωτική εμπειρία από το παρελθόν;

- Ποτέ
- Σπάνια
- Μερικές φορές
- Συχνά
- Πολύ Συχνά

Αισθάνεστε απομακρυσμένος ή αποκομμένος από άλλους ανθρώπους;

- Ποτέ
- Σπάνια
- Μερικές φορές
- Συχνά
- Πολύ Συχνά



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

Αίσθημα ευερεθιστότητας ή ξεσπάσματα θυμού;

- Ποτέ
- Σπάνια
- Μερικές φορές
- Συχνά
- Πολύ Συχνά

Δυσκολία στη συγκέντρωση;

- Ποτέ
- Σπάνια
- Μερικές φορές
- Συχνά
- Πολύ Συχνά



Erasmus+

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