



# Pracovný list: Harvardský dotazník traumy

## **PRÍZNAKY TRAUMY**

Tieto príznaky ľudia často zažívajú po bolestivých či desivých zážitkoch. Prečítajte si každý z uvedených výrokov a rozhodnite, nakoľko vás tento príznak obťažoval **za posledný týždeň**.

		(1) Vôbec	(2) Mierne	(3) Výrazne	(4) Extrémne
1.	Vracajúce sa myšlienky a spomienky na tie najbolestivejšie či najdesivejšie zážitky				
2.	Pocity, akoby sa daná udalosť znovu odohrávala				
3.	Opakujúce sa nočné mory				
4.	Pocit odpojenosti a oddelenia od druhých ľudí				
5.	Neschopnosť prežívať akékoľvek pocity				
6.	Pocit nervozity, rýchle nástupy emócií				
7.	Problémy so sústredením				
8.	Problémy so spánkom				
9.	Pocit nastraženosti, neustálej pohotovosti				
10.	Pocit podráždenosti či výbuchy hnevu				
11.	Vyhýbanie sa aktivitám, ktoré traumatizujúcu skúsenosť pripomínajú				
12.	Neschopnosť rozpomenúť sa na niektoré časti traumatizujúcich udalostí				



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

13	Znížený záujem o každodenné aktivity				
14	Pocit, že nemáte žiadnu budúcnosť				
15	Vyhýbanie sa myšlienkam alebo pocitom spojeným s traumatizujúcimi udalosťami				
16	Prudká a nečakaná emočná alebo fyzická reakcia na pripomenutie traumatizujúcej udalosti				
17	Pocit, že ste menej schopný, než pred udalosťou				
18	Náročnejšie vyrovnávanie sa s novými situáciami				
19	Pocit vyčerpania				
20	Telesná bolesť				
21	Problémy telesného (zdravotného) rázu				
22	Zhoršená pamäť				
23	Zistenie, či upozornenie od iných, že ste vykonávali niečo, na čo si nespomínate				
24	Problém sústrediť sa, „dávať pozor“				
25	Pocit rozdelenia na dve osoby, pričom jedna z nich len pozoruje to, čo robí tá druhá				
26	Pocit neschopnosti plánovať deň				
27	Obviňovanie samého seba za to, čo sa stalo				
28	Pocit viny, že ste prežili				



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

.					
29	Strata nádeje				
.					
30	Pocit hanby nad bolestivým či traumatizujúcim zážitkom, ktorý sa vám stal				
.					
31	Pocit, že ľudia nechápu, čo sa vám stalo				
.					
32	Pocit, že ostatní sú voči vám nepriateľský				
.					
33	Pocit, že sa nemáte na koho spoľahnúť				
.					
34	Pocit, že vás zradil niekto, komu ste dôverovali				
.					
35	Pocit poníženia z vlastných zážitkov				
.					
36	Absencia dôvery voči ostatným				
.					
37	Pocit bezmocnosti pomôcť iným				
.					
38	Čas strávený premýšľaním prečo sa tieto udalosti stali mne				
.					
39	Pocit, že ste jediný človek, ktorý zažil niečo takéto				
.					
40	Pocitovaná potreba pomsty				
.					

#### BODOVANIE PRÍZNAKOV TRAUMY

Ku každej odpovedi priradte číslo 1 až 4 a súčet všetkých týchto čísel vydeľte počtom zodpovedaných otázok.

Ľudia s výsledkom vyšším než 2,5 sa považujú za trpiacich PTSD.



Číslo projektu: 2017-1-BE02-KA202-034725