



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

Radni listić: Harvardski upitnik za traumu

SIMPTOMI TRAUME

Navedene su smetnje koje osobe ponekad imaju nakon bolnih i strašnih događaja u njihovom životu. Pažljivo pročitajte svako pitanje i procijenite koliko su vam ti simptomi smetali u **zadnjih tjedan dana**.

		(1) Nimalo	(2) Malo	(3) Dosta	(4) Jako
1.	Vraćaju mi se misli na najteža iskustva				
2.	Osjećam kao da se to iskustvo ponovo dogodilo				
3.	Imam noćne more				
4.	Osjećam se odvojen i povlačim se od drugih ljudi				
5.	Čini mi se da nemam više sposobnost osjećanja				
6.	Osjećam se uznemireno				
7.	Teško se koncentriram				
8.	Imam nemiran san				
9.	Osjećam se kao da sam stalno na oprezu				
10.	Razdražljiv sam i lako se razbjesnim				
11.	Izbjegavam aktivnosti koje me podsjećaju na traumatičan ili bolan događaj				
12.	Ne mogu se sjetiti dijelova najbolnijeg traumatičnog događaja				
13.	Sve me manje zanimaju svakodnevne aktivnosti				
14.	Osjećam se kao da nemam budućnost				
15.	Izbjegavam misli ili osjećaje vezane za traumatično ili bolno iskustvo				
16.	Iznenada se uznemirim ili fizički reagiram kad se podsjetim na				



Erasmus+

Broj projekta: 2017-1-BE02-KA202-034725



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

	najbolnije i traumatične događaje				
17.	Osjećam se kao da imam manje vještina nego prije				
18.	Ne snalazim se u novim situacijama				
19.	Osjećam se iscrpljeno				
20.	Osjećam tjelesnu bol				
21.	Muče me tjelesni problemi				
22.	Loše pamtim				
23.	Drugi mi govore da sam učinio nešto čega se ne mogu sjetiti				
24.	Imam poteškoće s obraćanjem pažnje na nešto				
25.	Osjećam se kao da su u meni dvije osobe i jedna gleda što druga radi				
26.	Teško organiziram dan				
27.	Optužujem sebe za sve što se dogodilo				
28.	Osjećam se krivim što sam preživio				
29.	Bez nade				
30.	Osjećam sram zbog bolnih ili traumatičnih događaja koji su mi se dogodili				
31.	Osjećam da ljudi ne razumiju što mi se dogodilo				
32.	Osjećam da su drugi neprijateljski raspoloženi prema meni				
33.	Osjećam da se ni na koga ne mogu osloniti				
34.	Osjećam se kao da me iznevjerila osoba u koju sam imao povjerenja				
35.	Osjećam se poniženim				
36.	Nemam povjerenja u druge				
37.	Nisam sposoban pomoći drugima				
38.	Stalno razmišljam zašto se sve to baš meni dogodilo				
39.	Imam osjećaj da sam jedina osoba koja je pretrpjela takvo iskustvo				
40.	Imam potrebu za osvetom				



Erasmus+

Broj projekta: 2017-1-BE02-KA202-034725



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

BODOVANJE SIMPTOMA TRAUME

Pridodajte svakom pitanju od 1 do 4 boda, a ukupan zbroj podijelite s brojem odgovorenih pitanja.

Rezultat veći od 2,5 smatra se simptomatskim za PTSP.



Broj projekta: 2017-1-BE02-KA202-034725