



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

Handout: PTBS-Test

PsyCom freier Test für PTBS

Anweisungen: Nachfolgend finden Sie eine Liste von Problemen und Beschwerden, die Menschen manchmal als Reaktion auf belastende Lebenserfahrungen haben. Bitte lesen Sie jeden einzelnen sorgfältig durch und geben Sie an, wie sehr Sie **im letzten Monat** von diesem Problem geplagt wurden.

Wiederholte, verstörende Erinnerungen, Gedanken oder Bilder von einer stressigen Erfahrung aus der Vergangenheit?

- Niemals
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Sehr oft

Fühlen Sie sich sehr verärgert, wenn etwas Sie an eine stressige Erfahrung aus der Vergangenheit erinnert?

- Niemals
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Sehr oft

Vermeiden Sie Aktivitäten oder Situationen, weil sie Sie an eine belastende Erfahrung aus der Vergangenheit erinnern?

- Niemals
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Sehr oft

Fühlen Sie sich distanziert oder von anderen Menschen abgeschnitten?

- Niemals
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Sehr oft

Fühlen Sie sich gereizt oder haben Sie wütende Ausbrüche?

- Niemals
- Selten



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

- Manchmal
- Oft
- Sehr oft

Haben Sie Konzentrationsschwierigkeiten?

- Niemals
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Sehr oft