

Dato: .....

Id: .....

### Hvordan jeg har tenkt og følt siden den skremmende hendelsen

Vi ønsker å få vite hva slags tanker og følelser du har hatt etter den skremmende hendelsen. Nedenfor er en liste med utsagn. Vennligst les hvert utsagn nøye og fortell oss i hvilken grad du er ENIG eller UENIG med hvert utsagn ved å sette det passende tallet etter hver setning. Mennesker reagerer på skremmende hendelser på mange forskjellige måter. Det er ikke noe riktig eller galt svar på disse utsagnene.

0 Ikke enig i det hele tatt	1 Litt uenig	2 Litt enig	3 Veldig enig
--------------------------------	-----------------	----------------	------------------

	0	1	2	3
1. Hvem som helst kan såre eller skade meg				
2. Alle svikter meg				
3. Jeg er en feiging				
4. Mine reaksjoner siden den skremmende hendelsen betyr at jeg har endret meg til det verre				
5. Jeg stoler ikke på mennesker				
6. Mine reaksjoner siden den skremmende hendelsen betyr at det er noe alvorlig galt med meg				
7. Jeg er ikke noe verdt				
8. At jeg ikke klarer å overkomme alt jeg er redd for betyr at jeg er mislykket				
9. Småting oppskaker meg				
10. Når ting blir vanskelig klarer jeg ikke å håndtere det				
11. Jeg kan ikke hindre at negative ting skjer med meg				
12. Jeg må hele tiden se ut for farer				
13. Mine reaksjoner siden den skremmende hendelsen betyr at jeg aldri vil komme over det som skjedde				
14. Før var jeg en glad person, men nå er jeg alltid trist				
15. Det skjer alltid dårlige ting				
16. Jeg kommer aldri til å klare å ha normale følelser igjen				
17. Jeg er redd for at jeg vil bli så sint at jeg kommer til å ødelegge noe eller skade noen				

0 Ikke enig i det hele tatt	1 Litt uenig	2 Litt enig	3 Veldig enig
--------------------------------	-----------------	----------------	------------------

	0	1	2	3
18. Livet er ikke rettferdig				
19. Livet mitt har blitt ødelagt av den skremmende hendelsen				
20. Jeg føler at jeg er en annerledes person siden den skremmende hendelsen				
21. Mine reaksjoner etter den skremmende hendelsen viser at jeg holder på å bli gal				
22. Det kan ikke skje noe bra for meg mer				
23. Hvis jeg ikke prøver å kontrollere tankene mine om den skremmende hendelsen vil det skje noe grusomt				
24. Den skremmende hendelsen har forandret meg for alltid				
25. Jeg må være veldig forsiktig for noe negativt kan skje				

cPTCI 25© Meiser-Stedman, R., Smith, P., Yule, W., & Dagleish, T., 2003  
Godkjent oversetting NKVTS - 2008