

فحص الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة (TRAPS)

تشير البنود الواردة أدناه إلى أحداث ربما تكون قد وقعت في أي وقت من حياتك، بما في ذلك مرحلة الطفولة المبكرة. يرجى وضع علامة للإشارة إذا كان أي من هذه الأحداث أو التجارب قد حدثت لك أم لا. إذا كنت لا ترغب في الإجابة عن سؤال ما، فيمكنك تركه دون إجابة.

لا	نعم	
		1. هل سبق وأن أصبت بمرض هدد حياتك؟
		2. هل سبق وأن تعرضت لحادث هدد حياتك؟
		3. هل سبق أن تأثرت بشكل مباشر بكارثة طبيعية؟
		4. هل سبق وأن استخدمت قوة بدنية أو سلاح ضدك في حالة سرقة أو اعتداء بالقوة البدنية أو السلاح؟
		5. هل سبق أن توفي فرد أسرة مقرب أو شريك حميم أو صديق مقرب للغاية بسبب حادث أو قتل أو انتحار؟
		6. هل سبق، في أي وقت، (من أحد الوالدين أو غيرهما من أفراد الأسرة أو شريك حميم أو أحد المعارف أو شخص آخر) أن استخدم القوة البدنية أو التهديد بممارسة الجنس معك أو القيام بجنس فموي أو شرجي ضد رغبتك؟ (إما بإجبارك بدنيًا أو تهديدك أو استغلال وضع كنت فيه عاجزًا، مثل النوم أو فقدان الوعي أو الثمالة.)
		7. بخلاف الأحداث التي اجبت عليها: هل سبق لأي شخص أن لمس عورتك ضد رغبتك أو جعلك تلمس عورته ضد رغبتك؟
		8. عندما كنت طفلًا: هل سبق لأحد الوالدين أو قائم بالرعاية أو غيرهم من البالغين بركلك أو ضربك أو بطريقة أخرى مهاجمتك أو إيذائك؟
		9. كشخص بالغ: هل سبق أن تعرضت للركل أو الضرب أو شكل آخر من الأذى البدني من شريك حميم أو فرد أسرة أو حبيب أو أحد المعارف أو أي شخص آخر؟
		10. هل قام أحد الوالدين أو شريك حميم/حبيب أو فرد أسرة بالسخرية منك مرارًا أو اهانتك أو أخبرك أنك لا تساوي شيئًا؟
		11. هل قام أحد الأشخاص خارج الأسرة، مثل زملاء الدراسة أو غيرهم من زملاء، بالسخرية منك مرارًا أو اهانتك أو أخبرك أنك لا تساوي شيئًا؟
		12. بخلاف الأحداث التي اجبت عليها: هل هددك أحد بسلاح مثل سكين أو مسدس؟
		13. هل سبق أن كنت حاضرًا عند مقتل أحد الأشخاص؟ وقوع إصابة خطيرة؟ اعتداء جنسي أو جسدي؟
		14. هل سبق لك أن كنت في أي موقف آخر حيث تعرضت لإصابة خطيرة أو كانت حياتك في خطر (على شاكله المعارك العسكرية أو الحياة في منطقة حرب أو التعرض لهجوم إرهابي)؟
		15. بخلاف الأحداث التي اجبت عليها: هل سبق في كنت في أي موقف آخر مخيف أو مرعب للغاية، أو كنت في موقف شعرت فيه بالعجز الشديد؟ يرجى وصف هذا الموقف هنا:
□ إذا أجبت بـ "نعم" على أكثر من سؤال واحد، فيرجى الإشارة بعلامة النجمة (*) إلى أكثر حدث يزعجك في الوقت الحاضر.		

استبيان فحص أحداث الحياة المسببة للكرب - منقح (SLESQ). غودمان، وكوركران، وتيرنر، ويان، وجرين، 1998

أقلب الورقة!

الترجمة النرويجية من قبل (2013) thoresen & øverlien). المركز النرويجي لدراسات العنف والكرب الناتج عن الصدمة (NKVTS)

مع استحضار أسوأ ما حدث في عقلك، نطلب منك قراءة كل مشكلة واردة أدناه ثم وضع دائرة على أحد الأرقام الموجودة على اليمين والتي تشير إلى مقدار ما سببته لك المشكلة من ضيق خلال الشهر المنقضي.

ضيق شديد جدا	ضيق كثير	ضيق متوسط	ضيق قليل	لا ضيق إطلاقاً	ما مقدار ما سببه ما يلي لك من ضيق خلال الشهر الفات:
4	3	2	1	0	1. ذكريات متكررة ومزعجة وغير مرغوبة لتجربة صادمة؟
4	3	2	1	0	2. أحلام متكررة ومزعجة لتجربة صادمة؟
4	3	2	1	0	3. الشعور أو التصرف المفاجئ وكان التجربة الصادمة تحدث في الواقع مرة أخرى (كما لو عدت لمعايشتها مرة أخرى)؟
4	3	2	1	0	4. الشعور بالضيق الشديد عندما يذكرك شيء بالتجربة الصادمة؟
4	3	2	1	0	5. التعرض لردود فعل بدنية عنيفة عندما يذكرك شيء بالتجربة الصادمة (على شاكلة تسارع ضربات القلب أو صعوبة التنفس أو التعرق)؟
4	3	2	1	0	6. تجنب الذكريات أو الأفكار أو المشاعر المتعلقة بالتجربة الصادمة؟
4	3	2	1	0	7. تجنب التذكيرات الخارجية للتجربة الصادمة (على شاكلة الأشخاص أو الأماكن أو المحادثات أو النشاطات أو الأشياء أو المواقف)؟
4	3	2	1	0	8. مواجهة صعوبة في تذكر أجزاء مهمة من التجربة الصادمة؟
4	3	2	1	0	9. امتلاك اعتقادات سلبية قوية عن نفسك أو عن الآخرين أو عن العالم (على شاكلة امتلاك أفكار مثل: أنا شخص سيء، أو هناك شيء خاطئ بشكل خطير معي، أو لا يمكن الوثوق بأي شخص، أو أن العالم خطير بشكل كلي)؟
4	3	2	1	0	10. لوم نفسك أو شخص آخر عن التجربة الصادمة أو عما حدث بعدها؟
4	3	2	1	0	11. امتلاك مشاعر سلبية قوية على شاكلة الخوف أو الهلع أو الغضب أو الشعور بالذنب أو العار؟
4	3	2	1	0	12. فقدان الاهتمام بالأنشطة التي اعتدت الاستمتاع بها؟
4	3	2	1	0	13. الشعور بالبعد أو الانعزال عن البشر؟
4	3	2	1	0	14. صعوبة في الشعور بمشاعر إيجابية (على شاكلة عدم القدرة على الشعور بالسعادة أو امتلاك مشاعر حب للمقربين منك)؟
4	3	2	1	0	15. السلوك العصبي أو نوبات الغضب أو التصرف بعدوانية؟
4	3	2	1	0	16. القيام بالكثير من المخاطر أو القيام بأشياء قد تسبب الأذى لك؟
4	3	2	1	0	17. البقاء "مستنفراً" أو متيقظاً أو متنبهاً؟
4	3	2	1	0	18. ان تفر من الشعور بالخوف أو يسهل تخويفك
4	3	2	1	0	19. مواجهة صعوبة في التركيز؟
4	3	2	1	0	20. مواجهة صعوبة في الاستسلام للنوم أو البقاء نائماً؟
					مجموع النقاط:

القائمة المرجعية لاضطراب كرب ما بعد الصدمة للدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات العقلية DSM-5 (PCL-5). إف دبليو ويزيرز، وبي تي ليتز، وتي إم كين، وبي أي بالميري، وبي بي ماركس، وبي بي شنور (2013).  
الترجمة النرويجية بواسطة ترونه هير (2014). المركز النرويجي لدراسات العنف والكرب الناتج عن الصدمة (NKVTS)