

Instrucțiuni pentru CTI

(Întai, administrați Chestionarul Istoricului Traumatic [Carlson et al., 2011] sau un chestionar echivalent de evaluare a istoricului traumelor)
După citirea fiecărui simptom, gândiți-vă la modul în care **TOATĂ** experiența traumatică identificată anterior v-a afectat în ultima lună. Vă rugăm să indicați (încercuiți) cât de intense au fost următoarele simptome și cât de des ați resimțit următoarele simptome **în ultima lună**:

Simptome	Intensitate						Frecvență					Severitate
	Când simțiți simptomul (simptomele), cât de mult vă deranjează? (<i>Notă</i> : Selectați „0” dacă nu s-a întâmplat în ultima lună)						Cât de des v-au deranjat simptomele în ultima lună?					
	Deloc	Puțin	Moderat	Destul de mult	Extrem		Niciodată	1-2 ori pe lună	1-2 ori pe săptămână	3-5 ori pe săptămână	Zilnic sau aproape zilnic	(Intensitate + Frecvență) / 2
1. Aveți vise neplăcute sau coșmaruri despre evenimentul / evenimentele traumatic(e)	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
2. Trebuie să nu vorbiți / să nu vă gândiți la experiența stresantă (experiențe stresante) pentru a diminua emoțiile negative	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
3. Sunteți „superalert(ă)” sau în gardă / în stare de hipervigilență	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
4. Sunteți sensibil(ă) sau vă sunt ușor rănite sentimentele	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
5. Vă simțiți învins(ă) sau lipsit(ă) de valoare	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
6. Vă simțiți înstrăinat(ă) față de alți oameni	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
7. Simțiți sau acționați ca și cum ați re trăi experiența stresantă (experiențele stresante)	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
8. Încercați să nu vă gândiți la experiența traumatică (experiențele traumatice)	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
9. Simțiți că trebuie să fiți atent(ă) la pericole sau amenințări	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
10. Aveți dificultăți în a trăi emoții pozitive (de ex. sunteți incapabil(ă) să vă simțiți fericit(ă) sau să simțiți dragoste față de oameni apropiați	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	

Simptome	Deloc	Puțin	Moderat	Destul de mult	Extrem	Niciodată	1-2 ori pe lună	1-2 ori pe săptămână	3-5 ori pe săptămână	Zilnic sau aproape zilnic	(Intensitate + Frecvență) / 2
11. Simțiți că sunteți o persoană rea sau că ceva nu este în regulă cu dumneavoastră	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
12. Aveți dificultăți în menținerea relațiilor cu alte persoane	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
13. Aveți reacții fizice atunci când vă este amintită o experiență stresantă (de ex. bătăi puternice ale inimii, transpirație, respirație îngreunată)	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
14. Încercați să evitați oamenii, locurile sau activitățile care vă amintesc de experiența traumatică (experiențele traumatice)	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
15. Vă speriați ușor sau sunteți irascibil(ă)	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
16. Vă simțiți ireal(ă) ca și cum ați trăi într-un vis	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
17. Vă învinovați pentru experiența stresantă (experiențele stresante) sau pentru consecințele experienței(lor) stresante	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
18. Vă simțiți izolat(ă) de alte persoane	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
19. Aveți răbufniri de furie sau comportament iritabil	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
20. Încercați în mod deliberat să vă răniți (de ex. prin tăiere, zgâriere, mușcare sau ardere) sau vă puneți în situații periculoase	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	

Accesați <https://psychology.unt.edu/cti> pentru resurse suplimentare