

Instructions for the CTI

Anda akan diberikan beberapa pernyataan berupa simtom atau gejala. Simtom atau gejala ini mungkin menggambarkan keadaan setelah Anda mengalami peristiwa traumatis. Setelah membaca semua simtom atau gejala ini, pikirkan bagaimana semua pengalaman traumatis yang pernah terjadi pada Anda, mempengaruhi Anda selama beberapa bulan terakhir. Lingkari angka sesuai intensitas gejala itu dan seberapa sering kamu mengalaminya di beberapa hari terakhir.

		Intensitas					Frekuensi					Keparahan Rata-rata Skor Intensitas dan Frekuensi
		Ketika Anda mengalami simtom atau gejala itu, seberapa besar simtom atau gejala itu mengganggu Anda? (Catatan: Pilih "0" jika belum terjadi dalam sebulan terakhir)					Seberapa sering simtom atau gejala tersebut mengganggu Anda dalam sebulan terakhir?					
		Tidak mengganggu sama sekali	Sedikit mengganggu	Cukup mengganggu	Agak Mengganggu	Sangat mengganggu	Tidak Pernah	1-2 kali dalam 1 bulan	1-2 kali dalam 1 minggu	3-5 kali dalam 1 minggu	Hampir setiap hari	(Intensitas + Frekuensi) / 2
1.	Memiliki mimpi buruk mengenai peristiwa traumatis.											
2.	Tidak berbicara atau memikirkan pengalaman yang menekan untuk meminimalkan perasaan negatif.											
3.	Menjadi sangat waspada/berjaga-jaga/awas.											

		Tidak mengganggu sama sekali	Sedikit mengganggu	Cukup mengganggu	Agak Mengganggu	Sangat mengganggu		Tidak Pernah	1-2 kali dalam 1 bulan	1-2 kali dalam 1 minggu	3-5 kali dalam 1 minggu	Hampir setiap hari	(Intensitas + Frekuensi) / 2
4.	Menjadi sensitif atau memiliki perasaan yang mudah terluka.												
5.	Merasa kalah atau tidak berharga.												
6.	Merasa ada jarak dengan orang lain.												
7.	Merasa atau bertindak seolah-olah Anda merasakan kembali pengalaman menekan yang pernah dialami.												
8.	Mencoba untuk tidak memikirkan pengalaman traumatis.												
9.	Merasa seperti Anda harus waspada terhadap bahaya atau ancaman.												
10.	Kesulitan mengalami emosi positif (misalnya tidak dapat merasa bahagia atau merasakan cinta terhadap orang-orang yang dekat dengan Anda).												

		Tidak mengganggu sama sekali	Sedikit mengganggu	Cukup mengganggu	Agak Mengganggu	Sangat mengganggu		Tidak Pernah	1-2 kali dalam 1 bulan	1-2 kali dalam 1 minggu	3-5 kali dalam 1 minggu	Hampir setiap hari	(Intensitas + Frekuensi) / 2
11.	Merasa bahwa Anda buruk atau ada sesuatu yang salah dengan Anda.												
12.	Mengalami kesulitan menjaga hubungan dengan orang lain.												
13.	Mengalami reaksi fisiologis/respon fisik saat teringat/diingatkan akan pengalaman yang menekan/stres (misalnya jantung berdebar-debar, berkeringat, kesulitan bernafas/sesak nafas)												
14.	Mencoba menjauh dari orang, tempat, atau aktivitas yang mengingatkan Anda akan pengalaman traumatis.												
15.	Mudah terkejut atau “gelisah”.												

		Tidak mengganggu sama sekali	Sedikit mengganggu	Cukup mengganggu	Agak Mengganggu	Sangat mengganggu		Tidak Pernah	1-2 kali dalam 1 bulan	1-2 kali dalam 1 minggu	3-5 kali dalam 1 minggu	Hampir setiap hari	(Intensitas + Frekuensi) / 2
16.	Merasa bukan kenyataan, seolah-olah hidup dalam mimpi.												
17.	Menyalahkan diri sendiri atas pengalaman menekan yang dialami atau konsekuensi dari pengalaman menekan/stres itu.												
18.	Merasa terasing/terisolasi dari orang lain												
19.	Memiliki kemarahan yang meledak atau perilaku yang menyakiti (diri sendiri dan atau orang lain).												
20.	Secara sengaja mencoba melukai diri sendiri (misalnya menyayat, mencakar, menggigit, atau membakar diri sendiri) atau menempatkan diri Anda dalam situasi berbahaya.												