

فحص عام للصدمة النفسية (GPS) Global psychotrauma screen

التاريخ:	الرقم:	
الجنس:	رجل <input type="checkbox"/>	امراة <input type="checkbox"/>
العمر:	التحصيل العلمي/المهنة	

أحياناً تحدث أشياء غير اعتيادية أو بشكل خاص مخيفة ومروعة أو صادمة في الشهر الماضي هل.....

1. كانت تراودك كوابيس متعلقة بصدمة جرت في حياتك رغباً عنك نعم لا
2. تحاول جاهداً ألا تفكر بالصددمات التي جرت في حياتك وتحاول تجنب الحالات التي تذكرك بهذه الأحداث نعم لا
3. دائماً ما تكون منتبهاً وتصاب بالذعر (الفرع) فجأة نعم لا
4. الشعور بفقدان الاحساس والانعزال عن الآخرين او عن النشاطات او البيئة المحيطة بك نعم لا
5. شعرت بتأنيب الضمير وعدم القدرة على إيقاف لومك لنفسك أو للآخرين من الأحداث الصادمة لك في حياتك أو من أية مشكلة نتجت عن هذه الأحداث نعم لا
6. شعرت بعدم القيمة نعم لا
7. عانيت من فورات غضب لم تستطع التحكم بها نعم لا
8. شعرت بالغضب والقلق وأني أصبحت على حافة الانهيار (لم يعد بمقدوري التحمل أكثر) نعم لا
9. كنت غير قادر على إيقاف قلقك أو التحكم به نعم لا
10. شعرت بالاكتئاب والإحباط وفقدان الأمل نعم لا
11. عانيت من فقدان الاهتمام والمتعة بعمل أي شيء نعم لا
12. عانيت من الأرق (صعوبة الخلود إلى النوم) والاستيقاظ المتكرر أثناء النوم نعم لا
13. حاولت عن قصد أن تؤذي نفسك نعم لا
14. أحس بالناس والعالم من حولي بشكل مختلف كذلك الأشياء تبدو كالحلم غريبة نعم لا
15. أحس بالعزلة أو الانفصال عن جسدي أحس أنني أراقب نفسي من الأعلى أو من الخارج نعم لا
16. كانت لديك أية مشاكل جسدية أو عاطفية أو اجتماعية أزعتك نعم لا
17. عانيت من ضغط الأحداث كمشاكل مادية أو تغيير عملك أو منزلك أو أزمات في العمل أو في حياتك الخاصة نعم لا
18. حاولت تقليل الضغط عبر استخدام المشروبات الكحولية أو التدخين أو المخدرات أو الأدوية نعم لا
19. افتقدت دعم الناس المقربين اليك الذين كنت تتأمل مساعدتهم في الأوقات الصعبة (كالدعم العاطفي أو مراقبة الأطفال أو الحيوانات الأليفة أو ايصالك الى المشفى أو السوق أو مساعدتك أثناء المرض نعم لا
20. هل عانيت من أحداث صادمة في حياتك أثناء طفولتك (حادث سير , حريق , اعتداء جنسي , مشاهدتك لشخص مقتول , أو إصابة بالغة أو وفاة شخص كنت تحبه نعم لا
21. هل تم تشخيص المرض النفسي لديك أو تلقيت علاجاً نفسياً من قبل (الاكتئاب أو الانعزال أو اضطرابات في الشخصية) نعم لا
22. هل تعتبر نفسك بشكل عام شخص لديه قدرة على التحمل نعم لا