

Додаток до Анкети для участі в сімейному ретриті

Інструкції: Нижче наведено список проблем, які іноді виникають у людей у відповідь на дуже стресовий досвід. Будь ласка, уважно прочитайте кожну проблему, а потім обведіть одну з цифр праворуч, щоб указати, наскільки ця проблема Вас турбувала <u>протягом останнього місяця</u> . Протягом останнього місяця, як сильно Вас турбували:	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Відчутно	Дуже
1. Повторювані, тривожні та небажані спогади стресового досвіду?	0	1	2	3	4
2. Повторювані, тривожні сни про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
3. Раптове відчуття або спонукання діяти так, ніби стресовий досвід знову трапляється (як ніби Ви насправді знову його переживаєте)?	0	1	2	3	4
4. Почуття пригніченості, коли щось нагадує Вам про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
5. Сильні фізичні реакції, коли щось нагадувало Вам про стресовий досвід (наприклад, пришвидшене серцебиття, проблеми з диханням, надмірне потовиділення)?	0	1	2	3	4
6. Уникнення спогадів, думок чи почуттів, пов'язаних із стресовим досвідом?	0	1	2	3	4
7. Уникнення зовнішніх нагадувань про стресовий досвід (наприклад, людей, місць, розмов, діяльності, об'єктів чи ситуацій)?	0	1	2	3	4
8. Проблеми згадування важливих моментів стресового досвіду?	0	1	2	3	4
9. Сильні негативні переконання щодо себе, інших людей або світу (наприклад, такі думки як: я поганий, зі мною щось серйозно не так, нікому не можна довіряти, світ абсолютно небезпечний)?	0	1	2	3	4
10. Звинувачення себе чи когось на рахунок стресового досвіду, або того, що сталося після нього?	0	1	2	3	4
11. Сильні негативні емоції, такі як страх, жах, злість, почуття провини або сором?	0	1	2	3	4
12. Втрата інтересу до діяльності, яка Вам подобалася?	0	1	2	3	4
13. Відчуття віддаленості або відокремленості від інших людей?	0	1	2	3	4
14. Проблеми з переживанням позитивних емоцій (наприклад, нездатність відчувати щастя або почуття любові до близьких Вам людей)?	0	1	2	3	4
15. Роздратування, спалахи гніву чи агресивна поведінка?	0	1	2	3	4

16. Підвищена ризиковість або діяльність, яка може завдати Вам шкоди?	0	1	2	3	4
17. Відчуття підвищеної пильності, обережності чи настороженості?	0	1	2	3	4
18. Відчуття стривоженості або підвищеної лякливості?	0	1	2	3	4
19. Труднощі з концентрацією уваги?	0	1	2	3	4
20. Проблеми із засинанням або нічні прокидання?	0	1	2	3	4

Усі персональні дані, які надаються Вами, будуть зберігатися в суворій відповідності до принципів захисту даних MOM.

У разі виникнення запитань, просимо Вас надсилати листи на цю адресу:

IOMVeteranProject@iom.int