

National Stressful Events Survey PTSD Short Scale (NSESSS)

۱. آیا یادآوری‌های عذاب آوری درباره حادثه اتفاق افتاده وجود دارد، یعنی شما به طور ناگهانی احساس یا رفتار می‌کنید گویی که رویداد استرس‌زای گذشته دوباره و دوباره اتفاق افتاده است (مثلا شما بخش‌هایی از رویداد استرس‌زا را با دیدن، شنیدن، بو، یا احساس بدنی مربوط به آن دوباره تجربه می‌کنید)

هرگز	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
------	-----	-------	------	-----------

۲. آیا زمانی که چیزی شما را به یاد تجربه استرس‌زا می‌اندازد از لحاظ عاطفی احساس ناراحتی و آشفتگی می‌کنید؟

هرگز	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
------	-----	-------	------	-----------

۳. آیا سعی می‌کنید از افکار، احساسات، یا حس‌های بدنی که شما را به یاد رویداد استرس‌زا می‌اندازد اجتناب کنید؟

هرگز	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
------	-----	-------	------	-----------

۴. آیا فکر می‌کنید که رویداد استرس‌زا به این دلیل اتفاق افتاد که شما یا کس دیگری (که مستقیماً به شما آسیبی وارد نکرده است) کار اشتباهی انجام داده‌اید یا اینکه به خاطر مسائل مربوط به شما کارهایی را که باعث جلوگیری از این اتفاق می‌شد انجام نداده است؟

هرگز	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
------	-----	-------	------	-----------

۵. آیا بعد از رویداد استرس‌زا شما دچار وضعیت عاطفی کاملاً ناخوشایندی شده‌اید؟ (مثل تجربه کردن ترس، خشم، احساس گناه، شرم، یا وحشت خیلی زیاد)

هرگز	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
------	-----	-------	------	-----------

۶. آیا بعد از رویداد استرس‌زا علاقه‌تان را به فعالیت‌هایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید از دست داده‌اید؟

هرگز	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
------	-----	-------	------	-----------

۷. آیا شدیداً احساس گوش به زنگی کرده یا دائماً احساس می‌کنید در خطر هستید؟

هرگز	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
------	-----	-------	------	-----------

۸. آیا زمانی که سر و صدای غیر منتظره‌ای به گوش‌تان می‌رسد به راحتی یکه می‌خورید؟

هرگز	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
------	-----	-------	------	-----------

۹. آیا شما آنقدر تحریک پذیر و عصبانی هستید که بر سر دیگران فریاد بزنید، دعوا کنید، و اشیاء را بشکنید؟

هرگز	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
------	-----	-------	------	-----------