

PTSD-TEST

| Test af - | Forbogstav: | Køn: | Alder: | |
|--|-------------|------|------------------|-----------------------|
| Læs hvert spørgsmål og skriv point ned fra skalaen 0 til 10 for hvert spørgsmål. Noter, hvor du scorer 10. Du kan besvare med alle tal mellem 0 og 10 | | | Test før TFT/EFT | Test efter behandling |
| 1) Har du været udsat for eller overværet en traumatisk eller voldsom oplevelse og påvirker den dig i dag? Ja, der skal næsten ikke noget til at minde mig om den – 10 – 9 -8 Jeg påvirkes lidt, kan som regel styre min reaktion – 6 - 5 - 4 - Nej - 0 | | | | |
| 2) Under denne oplevelse, blev du der udsat for eller var vidne til alvorlige kvæstelser eller død, eller var der en overhængende fare for dette? Ja, sikker på at det ville gå galt 10 - Lidt 5 - Nej 0 | | | | |
| 3) Under den traumatiske oplevelse, havde du der en følelse af intens frygt eller hjælpeløshed og hvor meget kan du stadig genfinde denne følelse? Ja, meget 10 - lidt 5 - Nej 0 | | | | |
| 4) Har du ofte påtrængende tanker eller billeder (flashbacks) af den traumatiske oplevelse? Ja, meget 10 - En gang imellem 5 - Nej, aldrig 0 | | | | |
| 5) Har du ofte en tilbagevendende genoplevelse af den voldsomme oplevelse og føler at det hele sker igen? Ja, hver gang det mindste minder mig om det 10 - sjældent 5 - Nej, aldrig 0 | | | | |
| 6) Har du tilbagevendende mareridt eller ubehagelige drømme om oplevelsen? Ja, hver måned 10 - sjældent 5 - Nej, aldrig 0 | | | | |
| 7) Føler du en intens angst, når noget minder dig om den traumatiske oplevelse? Uanset om det er noget, du tænker på eller noget du ser? Ja, hver gang 10 - Sjældent 5 - Nej, aldrig 0 | | | | |
| 8) Forsøger du at undgå tanker, følelser eller samtaler der minder dig om den voldsomme oplevelse? Ja, altid 10 - Engang imellem 5 - Nej, aldrig 0 | | | | |
| 9) Forsøger du at undgå steder, mennesker eller aktiviteter, der minder dig om den voldsomme oplevelse? Ja, altid 10 - Engang imellem 5 - Nej, aldrig 0 | | | | |
| 10)Har du ubehag ved at huske vigtige detaljer fra den voldsomme oplevelse? Ja, altid 10 - Engang imellem 5 - Nej, aldrig 0 | | | | |
| 11) Er du blevet mindre interesseret i aktiviteter eller hobbyer, som du før nød, siden den voldsomme oplevelse? Ja, en eller flere aktiviteter er stoppet 10 - Lidt færre end før 5 - Ingen påvirkning 0 | | | | |

Fortsættes på side 2

PTSD-TEST

| Læs hvert spørgsmål og skriv point ned fra skalaen 0 til 10 for hvert spørgsmål. Noter, hvor du scorer 10. | 1. test | Sidste test |
|---|---------|-------------|
| 12) Føler du mere mistro eller distance til andre mennesker siden den voldsomme oplevelse? Ja, altid 10 - Engang imellem 5 - Nej, aldrig 0 | | |
| 13) Siden den voldsomme oplevelse, har du da haft problemer med at vise dine følelser eller følt dig mere følelsesforladt/kold? Ja, altid 10 - Engang imellem 5 - Nej, aldrig 0 | | |
| 14) Virker din fremtid usikker? " -- Tror du at din situation lige nu, vil have indflydelse på din karriere, dit ægteskab, livslængde eller lignende? Ja, altid 10 - Engang imellem 5 - Nej, aldrig 0 | | |
| 15) Har du haft problemer med at sove eller falde i søvn siden hændelsen? Ja, altid 10 - Engang imellem 5 - Nej, aldrig 0 | | |
| 16) Er du irriteret og får ofte vredesudbrud? Ja, næsten hver gang du er sammen med andre 10 - Engang imellem 5 - Nej, aldrig 0 | | |
| 17) Har du haft koncentrationsbesvær siden den traumatiske oplevelsen? Ja, som regel 10 - Engang imellem 5 - Nej, aldrig 0 | | |
| 18) Føler du skyld over, at andre kom til skade eller døde, mens du slap uskadt fra oplevelsen? Ja 10 - Engang imellem 5 - Nej, aldrig 0 | | |
| 19) Føler du dig nervøs og lader dig let overraske? Ja 10 - Engang imellem 5 - Nej, aldrig 0 | | |
| 20) Føler du øget vagtsomhed. Altså reagerer og handler på mange ting, som om de var en trussel? Ja, som regel 10 - Engang imellem 5 - Nej, aldrig 0 Ja, som regel 10 | | |
| 21) Har du haft disse symptomer i mere end en måned? Ja, mere end 12 måneder 10 - Mere end en måned 5 - Nej 0 | | |
| 22) Påvirker symptomerne din dagligdag, arbejde, skole m.m.? Ja, altid 10 - sjældent 5 - Nej, aldrig 0 | | |
| Antal point i alt | | |
| Antal spørgsmål hvor du har en score på 10 | | |
| Antal behandlinger i alt | | |

Efter 1. test tælles pointene sammen, og hvis du scorer 10 på mindst fire af spørgsmålene eller totalt har over 70 point, så har du sandsynligvis PTSD og kan blive behandlet gratis, hvis du i øvrigt opfylder kravene hertil.