

Опросник травматических событий ЛЕС-5

Ниже перечислены трудные или стрессовые ситуации, которые иногда случаются с людьми. Для каждой ситуации выберите одно или несколько подходящих утверждений, поставив отметку справа: а) это случилось с Вами лично; б) Вы были очевидцем этой ситуации; в) Вы узнали, что это произошло с членом вашей семьи или близким другом; г) Вы сталкивались с этим потому, что это часть Вашей работы (например, работа в медицинских учреждениях, в полиции, в военных или других сферах деятельности); д) Вы не уверены (сомневаетесь), что это относится к вам или е) это не относится к Вам.

Выбирая ситуации из предложенного списка, учитывайте весь свой жизненный опыт, начиная с детства.

Ситуации		Случилось со мной	Был свидетелем	Узнал об этом	Часть работы	Не уверен, что относится ко мне	Не относится ко мне
1.	Стихийные бедствия (например, наводнения, ураган, торнадо, землетрясение)						
2.	Пожар или взрыв						
3.	Транспортные аварии (например, автомобильная авария, несчастный случай на воде, крушение поезда, авиакатастрофа)						
4.	Чрезвычайные происшествия на работе, дома или во время досуга						
5.	Воздействие токсичных веществ (например, опасные химические вещества, радиация)						
6.	Физическое насилие (например, нападение, удары, шлепки, пощечины, побои, избиение)						
7.	Нападение с оружием (например, получали ножевые или огнестрельные ранения или вам угрожали ножом, пистолетом или взрывным устройством)						
8.	Сексуальное насилие (например, изнасилование, попытка изнасилования, совершение любого типа полового акта с помощью силы или угрозы причинения вреда)						
9.	Какой-либо другой нежелательный или неприятный сексуальный опыт						
10.	Нахождение в зоне боевых действий (в качестве военнослужащего или гражданского лица)						
11.	Пребывание в плену (например, похищение, захват в заложники, захват в плен во время войны)						
12.	Опасные для жизни заболевания или травмы						
13.	Тяжелые душевные или физические страдания						
14.	Внезапная насильственная смерть (например, убийство, самоубийство)						
15.	Смерть в результате несчастного случая						
16.	Серьезные травмы, вред здоровью или смерть, причиненные Вами кому-либо						
17.	Любое другое стрессовое событие						

Posttraumatic Stress Disorder Checklist PCL-5

Если в первой части опроса Вы отметили пункт № 17, укажите, пожалуйста, события, о которых вы думали:

Если Вы отметили более одной из перечисленных ситуаций в первой части опроса, то подумайте, какую из них Вы считаете самым тяжелым событием, которое в настоящее время беспокоит Вас больше всего. Если Вы отметили лишь одну ситуацию, то, пожалуйста, ответьте на следующие вопросы о ней.

1. Кратко опишите эту ситуацию (например, что произошло, кто был вовлечен в происходящее, и т.д.).

2. Когда это произошло? (если Вы точно не помните, напишите приблизительно)

3. Каким образом Вы были включены в произошедшее?

- Это случилось непосредственно со мной
- Я стал свидетелем этого события
- Я узнал от других о том, что случилось с близким родственником или другом
- Я регулярно сталкивался с этим событием или отдельными его эпизодами, поскольку это часть моей работы (например, я врач или фельдшер, полицейский, военный или другой специалист службы экстренного реагирования)

Если событие произошло при других обстоятельствах, пожалуйста, укажите их

4. Была ли опасность для жизни?

- Да, для моей жизни
- Да, для жизни другого человека
- Нет

5. Был ли кто-то серьезно ранен или убит?

- Да, я был серьезно ранен
- Да, другой был серьезно ранен или убит
- Нет

6. Была ли данная ситуация связана с сексуальным насилием?

- Да
- Нет

7. Если событие связано со смертью члена Вашей семьи или близкого друга, то что именно привело к смерти?

- Несчастный случай или насилие
- Естественные причины
- Событие не связано со смертью члена семьи или близкого друга

8. Сколько всего раз в своей жизни Вы переживали подобные события?

- Только один раз
- Больше, чем один раз (укажите или оцените общее количество столкновений с данной ситуацией)

ПСИХОТЕРАПИЯ И ПРИВЯЗАННОСТЬ

Ниже приведен список проблем, которые люди иногда испытывают в связи со стрессовой ситуацией. Пожалуйста, думая о своей ситуации, указанной во второй части опроса, прочитайте внимательно описание каждой проблемы, а затем обведите одну из цифр справа, соответствующую тому, насколько вас беспокоила эта проблема в течение последнего месяца.

Насколько сильно за последний месяц Вас беспокоили:		Совсем нет	Не много	Умеренно	Сильно	Очень сильно
1.	Повторяющиеся, беспокоящие и нежелательные воспоминания о произошедшем событии	0	1	2	3	4
2.	Повторяющиеся и беспокоящие тревожные сны о случившемся событии	0	1	2	3	4
3.	Внезапно возникающие чувства или действия, как будто Вы опять оказались в этой ситуации (как если бы Вы на самом деле проживали это вновь)	0	1	2	3	4
4.	Чувство глубокой подавленности, когда что-то напомнило Вам о случившемся	0	1	2	3	4
5.	Сильные телесные реакции, когда что-то напоминало Вам об этом событии (например, учащение сердцебиения, затрудненное дыхание, потливость)	0	1	2	3	4
6.	Избегание воспоминаний, мыслей или чувств, связанных с пережитым событием	0	1	2	3	4
7.	Избегание напоминаний о случившемся (например, людей, мест, разговоров, занятий, объектов или ситуаций)	0	1	2	3	4
8.	Трудности припоминания важных деталей ситуации	0	1	2	3	4
9.	Крайне негативное мнение о самом себе, других людях и мире (например, появлялись такие мысли как: Я плохой, со мной происходит что-то неладное, никому нельзя доверять, мир очень опасен)	0	1	2	3	4
10.	Обвинение себя или кого-либо в случившемся или в том, что произошло после этого	0	1	2	3	4
11.	Сильные негативные чувства: страх, ужас, гнев, вина или стыд	0	1	2	3	4
12.	Потеря интересов к занятиям, которые раньше (до случившегося) приносили удовольствие	0	1	2	3	4
13.	Чувства отдаленности или отгороженности от других людей	0	1	2	3	4
14.	Сложности с переживанием положительных чувств (например, неспособность испытывать счастье или любовь к близким людям)	0	1	2	3	4
15.	Раздражительность, вспышки гнева или агрессивные действия	0	1	2	3	4
16.	Повышенная склонность к риску или поведение, которое может причинить Вам вред	0	1	2	3	4
17.	Повышенная готовность к опасности, сверхбдительность или настороженность	0	1	2	3	4
18.	Напряженность или повышенная реакция испуга	0	1	2	3	4
19.	Трудности с концентрацией внимания	0	1	2	3	4
20.	Трудности с засыпанием или прерывистый сон	0	1	2	3	4

ОПРОСНИК ТРАВМАТИЧЕСКИХ СОБЫТИЙ LEC-5

Проводится качественный анализ в рамках группы симптомов А, диагноза ПТСР для DSM-V. Это необходимо для выявления события вызывающего посттравматический стресс.

А. Столкновение со смертью или с угрожающей жизни ситуацией, подверженность серьезной травме (injury) или сексуальному насилию в одном или нескольких из перечисленных вариантов:

1. Непосредственная подверженность травматическому событию.
2. Непосредственное (личное) зрительное восприятие травмы, которую переживают другие.
3. Получение информации о том/ что травмирующие события произошли с членами семьи или близкими друзьями; события должны быть либо насильственными, либо характеризоваться как несчастный случай.
4. Переживание повторных либо экстремальных воздействий отвратительных (aversive) деталей травматического события (событий), таких как участие в спасательной команде/ собирающей человеческие останки/ служба в полиции, связанная с повторным столкновением с подробностями насилия над детьми.

Примечание: критерий А4 не применим к электронным медиа, телевидению, фильмам и фотографиям, если только фотографии не связаны с работой индивидуума.

POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER CHECKLIST PCL-5

До таблицы проводится качественный анализ.

Полученные данные по таблице могут быть обработаны несколькими способами:

1) подсчет итогового показателя тяжести симптомов (от 0 до 80 баллов), полученного путем суммирования баллов по всем 20 пунктам опросника.

Критические значения для оценки тяжести симптомов ПТСР на настоящий момент еще не определены, но предварительно авторы методики предлагают считать «точкой отсечки» значение общего балла **PCL-5, равное 33 и более.**

2) оценка тяжести симптомов по отдельным критериям симптомов ПТСР по DSM-V.

Подсчитываются суммы баллов:

кластер В (симптомы навязчивого повторения) - пункты 1-5,

кластер С (симптомы избегания) - пункты 6-7,

кластер D (негативные изменения в когнитивно-эмоциональной сфере) - пункты 8-14,

кластер E (симптомы возбудимости) - пункты 15-20;

Показатели	M	Me	min	max	Q
Кластер В	4,48	3,00	0,00	20,00	4,37
Кластер С	1,92	1,00	0,00	8,00	2,12
Кластер D	4,86	3,00	0,00	27,00	5,35
Кластер E	4,07	3,00	0,00	24,00	4,55
Итоговый показатель	15,34	11,00	0,00	76,00	14,11

3) предварительный диагноз ПТСР устанавливается, если выполняются следующие условия в соответствии с требованиями DSM-V: отмечены - один пункт из кластера В, 1 пункт из кластера С, 2 пункта из кластера D, 2 пункта из кластера E.

Каждый из отмеченных симптомов должен иметь оценку по **меньшей мере 2 = «Умеренно»** или выше.

В. Присутствие одного или более из следующих навязчивых симптомов, ассоциированных с травмирующим событием, которые развиваются после действия стрессора:

1. Повторяющиеся непроизвольные навязчивые и тягостные воспоминания о травмирующем событии.

Примечание: у детей 6 лет и старше могут отмечаться повторяющиеся игры, в которых отражается тема или отдельные аспекты травматического события (событий).

2. Повторяющиеся дистрессовые сновидения, содержание и/или аффект которых соотносится с травмирующим событием.

Примечание: у детей старше 6 лет могут отмечаться пугающие сновидения без четко распознаваемого содержания.

3. Диссоциативные реакции (например, флэшбэки — flashbaks), во время которых индивид ощущает и/или ведет себя так, как будто бы травматическое событие повторяется (подобные реакции могут отмечаться в рамках континуума, на крайнем полюсе которого находятся полное отсутствие осознания реального окружения).

Примечание: у детей повторение травмы может осуществляться в форме, напоминающей игру.

4. Интенсивный либо продолжительный психологический дистресс при столкновении с внутренними или внешними признаками чего-либо, символизирующими или напоминающими какой-либо аспект травматического события (событий).

5. Заметные психологические реакции по отношению к внутренним или внешним признакам чего-либо, символизирующим или напоминающим какой-либо аспект травматического события (событий).

С. Постоянное избегание стимулов, ассоциирующихся с травматическим событием (травматическими событиями), что начинается после возникновения травматической ситуации и подтверждается либо одним, либо двумя признаками:

1. Избегание либо попытки избежать неприятных воспоминаний, мыслей, чувств о травматическом событии, либо неприятных воспоминаний, мыслей, чувств, тесно ассоциирующихся с травматическим событием.

2. Избегание либо попытки избежать напоминающих о событии людей, мест, разговоров, действий, объектов, ситуаций, которые вызывают дистрессовые воспоминания, мысли или чувства о травматическом событии (либо воспоминания, мысли или чувства, тесно ассоциирующиеся с ним).

ПСИХОТЕРАПИЯ И ПРИВЯЗАННОСТЬ

D. Отрицательные изменения когнитивных процессов и настроения, связанные с имевшим место травматическим событием, возникающие после травматического события или углубившиеся после действия стрессора (два или более признака из ниже перечисленных):

1. Невозможность вспомнить важные аспекты травматического события (вследствие диссоциативной амнезии, признак обычно не связан с такими факторами, как черепно-мозговая травма, употребление алкоголя и других психоактивных веществ).

2. Упорные и преувеличенные негативные убеждения в отношении себя, других и мира или постоянные и преувеличенные негативные ожидания от себя, других и мира (например, «Я — плохой», «Никому нельзя верить». «Весь мир опасен», «Моя нервная система полностью разрушена»).

3. Упорные искаженные суждения о причинах и последствиях травматических событий, которые заставляют индивидуума винить себя или других.

4. Постоянные негативные эмоции (например, страх, гнев, вина, стыд).

5. Заметно сниженный интерес к участию в социальных мероприятиях, либо отказ от участия в социальных мероприятиях.

6. Чувство оторванности или отчуждения от других.

7. Стойкая неспособность испытывать позитивные эмоции (например, неспособность испытывать счастье, удовлетворение или любовь).

E. Заметные изменения в возбуждении и реактивности, ассоциированные с травматическим событием (событиями), что начинается после действия стрессора, либо усиливается после травматического события (два или более признака из нижеперечисленных):

1. Раздраженное поведение либо вспышки гнева (минимально спровоцированные или без провокации), обычно выраженные в форме вербальной или физической агрессии по отношению к людям или объектам.

2. Безрассудное или аутоагрессивное поведение.

3. Сверхнастороженность.

4. Повышенный рефлекс четверохолмия .

5. Проблемы с концентрацией.

6. Нарушения сна (например, трудности с засыпанием, с поддержанием сна, беспокойный сон).