

CPSS - PTSD symptomskala for barn

Navn: _____

Dato: _____

Nedenfor finner du en liste med problemer som barn og unge noen ganger opplever etter at de har opplevd en oppskakende hendelse. Les hver av dem nøye og sett en sirkel rundt det tallet (0 – 3) som best beskriver hvor ofte problemet har plaget deg **de siste to ukene**.

0	1	2	3
Ikke i det hele tatt	En gang i uken eller mindre/ en gang i blant	2 til 4 ganger i uken/ halvparten av tiden	5 eller flere ganger i uken/ nesten hele tiden

- (1) 0 1 2 3 Oppskakende tanker eller bilder av hendelsen(e) har dukket opp i hodet ditt når du ikke ville det
- (2) 0 1 2 3 Har hatt vonde drømmer eller mareritt
- (3) 0 1 2 3 Handlet eller følt som om hendelsen(e) skjedde igjen (hørt noe eller sett et bilde av det og følt det som om jeg var der igjen)
- (4) 0 1 2 3 Følt deg oppskaket når du tenker på, eller hører om, hendelsen(e) (for eksempel følt deg redd, sint, trist eller skyldig osv.)
- (5) 0 1 2 3 Har hatt kroppslige reaksjoner når du tenker på, eller hører om, hendelsen(e), (for eksempel begynt å svette, fått hjertebank)
- (6) 0 1 2 3 Prøvd å ikke tenke på, snakke om eller ha følelser om hendelsen(e)
- (7) 0 1 2 3 Prøvd å unngå aktiviteter, mennesker eller steder som minner deg om de traumatiske hendelsen(e)
- (8) 0 1 2 3 Ikke klart å huske viktige deler av de oppskakende hendelsen(e)

Fortsetter på neste side

0	1	2	3
Ikke i det hele tatt, eller bare en gang	En gang i uken / av og til	2 til 4 ganger I uken / halvparten av tiden	5 eller flere ganger i uken / nesten hele tiden

- (9) 0 1 2 3 Har vært mye mindre interessert i, eller ikke gjort, de tingene du pleide å gjøre
- (10) 0 1 2 3 Ikke følt deg nær menneskene rundt deg
- (11) 0 1 2 3 Ikke klart å ha sterke følelser (for eksempel ikke klart å gråte, eller ikke klart å være veldig glad)
- (12) 0 1 2 3 Følt at dine planer eller håp for fremtiden ikke kommer til å skje (for eksempel at du ikke vil få jobb eller bli gift eller få barn)
- (13) 0 1 2 3 Har hatt problemer med å sovne eller sove gjennom natten
- (14) 0 1 2 3 Følt deg irritabel eller hatt raseriutbrudd
- (15) 0 1 2 3 Har hatt problemer med å konsentrere deg (for eksempel mistet tråden i en film på TV, glemte hva du har lest, ikke greid å følge med på skolen)
- (16) 0 1 2 3 Har vært overdrevent forsiktig (for eksempel sjekket hvem eller hva som er rundt deg)
- (17) 0 1 2 3 Har vært nervøs eller lettskremt (for eksempel når noen kommer gående bak deg)

Vær så snill å indikere om de problemene du har vurdert ovenfor har påvirket noen av de følgende områdene i livet ditt den siste uken. Lag en sirkel rundt J for Ja og N for Nei.

- (18) J N Morsomme aktiviteter og hobbyer
- (19) J N Forhold til venner
- (20) J N Skolearbeid
- (21) J N Forhold til familien din
- (22) J N Plikter og oppgaver hjemme
- (23) J N Generelt hvor fornøyd du er med livet