

مدت اسارت: سن: تحصیلات: شغل: تاهل:

### مقیاس (RIES)

چنانچه در زندگی گذشته شما اتفاق و رویداد ناخوشایند و استرس زایی رخ داده است یکی از جدیدترین آنها را در پایین ذکر کنید.

در..... برای شما اتفاق افتاده.....  
(تاریخ) (رویداد زندگی)

با توجه به واقعه‌ای که برای شما اتفاق افتاده و شما در بالا آنرا ذکر کرده‌اید، در ستون زیر فهرستی از اظهار نظرهای افراد پس از وقوع رویدادهای ضربه آمیز یا استرس‌زای زندگی نوشته شده است. لطفاً هر اظهار نظر را بدقت بخوانید و مشخص کنید که هر عبارت، تا چه اندازه با وضع شما مطابقت داشته است. اگر اظهار نظری با وضع شما در خلال این مدت منطبق نبود، در ستون وبه هیچ وجه علامت بگذارید.

اغلب	گاهی	به ندرت	به هیچ وجه	سوال
				۱- وقتی اصلاً انتظار ندارم درباره آن به فکر فرو می‌روم.
				۲- وقتی درباره آن فکر می‌کنم یا به یاد می‌آید، سعی می‌کنم ناراحت نشوم.
				۳- سعی می‌کنم آن را از خاطرم محو کنم.
				۴- به علت تصاویر یا افکاری که درباره آن به ذهنم خطور می‌کند به خواب رفتن یا در خواب ماندن برایم سخت است.
				۵- موجی از احساسات درباره آن وجودم را فرا می‌گیرد.
				۶- درباره آن خوابهایی می‌بینم.
				۷- از هر چیزی که آن را به یاد می‌آورد، دوری می‌کنم.
				۸- احساس می‌کنم که انگار آن اتفاق نیفتاده با واقعی نبوده است.
				۹- سعی می‌کنم درباره آن حرف نزدم.
				۱۰- تصاویری درباره آن ذهنم را فرا می‌گیرند.
				۱۱- چیزهای دیگری وادارم می‌کنند تا درباره آن فکر کنم.
				۱۲- می‌دانم که هنوز احساسات زیادی درباره آن دارم اما با آنها درگیر نمی‌شوم.
				۱۳- سعی می‌کنم درباره آن فکر نکنم.
				۱۴- هر نوع اشاره‌ای، احساساتم را درباره آن تازه می‌کند.
				۱۵- احساساتم نسبت به آن با کرحتی ر بی‌حسی توأم است.

## DASS 21

مدت اسارت: سن: تحصیلات: شغل: تامل:

لطفاً هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و با علامت X مشخص کنید که هر جمله طی هفته گذشته تا چه اندازه در مورد شما صدق می‌کند.

توجه داشته باشید که جمله درست و غلطی وجود ندارد، وقت زیادی روی هر جمله صرف نکنید.

خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	
				۱- برایم مشکل است که آرام بگیرم.
				۲- متوجه شده‌ام که دهانم خشک می‌شود.
				۳- فکر نمی‌کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی (احساس مثبتی) را تجربه کنم.
				۴- تنفس کردن برایم مشکل می‌شود.
				۵- برایم سخت است که در انجام کار پیشقدم شوم.
				۶- به موقعیت‌هایم به طور افراطی واکنش نشان می‌دهم.
				۷- در بدنم احساس لرزش می‌کنم (مثلاً دستها و پاهايم).
				۸- احساس می‌کنم انرژی روانی زیادی مصرف می‌کنم.
				۹- نگرانم که مبادا در بعضی موقعیتها دچار ترس شوم یا به کارا حمله‌ای دست بزنم.
				۱۰- احساس می‌کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم.
				۱۱- خودم را پریشان و سردرگم احساس می‌کنم.
				۱۲- آرام بودن و در آرامش بسر بردن برایم مشکل است.
				۱۳- احساس دل‌مردگی و دل‌شکستگی دارم.
				۱۴- نسبت به هر چیزی که مرا از کار یا زود دارد بی‌تحمل و ناپردبارم (صبر و تحمل ندارم).
				۱۵- احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم.
				۱۶- قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و شوقی از خود نشان دهم.
				۱۷- احساس می‌کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم.
				۱۸- فکر می‌کنم بسیار حساس و زودرنج هستم.
				۱۹- بدون آنکه هیچگونه فعالیت بدنی انجام بدهم متوجه شده‌ام که قلبم غیر عادی کار می‌کند (مثلاً ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه).
				۲۰- بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس می‌کنم.
				۲۱- احساس می‌کنم زندگی بی‌معنی است.