

# Тест

За шкалою від 1 до 5 оцініть поточний стан. Де 1 - ніколи; 2 - іноді; 3 - у половині випадків; 4 - у більшості випадків; і 5 - завжди.

1	2	3	4	5	
					Відчуття, що те, що відбувається з тобою, — сон
					Збентеження
					Прагнення ізоляції
					Печаль
					Злість
					Емоційне заціпеніння
					Забудькуватість
					Нерішучість
					Дратівливість
					Емоційний біль
					Образа
					Хвилювання
					Проблеми із концентрацією
					Постійний пошук речей (розсіяність)
					Почуття провини чи сорому
					Почуття пригніченості
					Занепокоєння
					Надмірний плач
					Паніка
					Спалахи гніву
					Агресія
					Безнадійність
					Розпач
					Почуття непотрібності
					Збудженість
					Занепокоєння
					Дезорієнтованість
					Складність прийняття рішень
					Втрата інтересу
					Легко лякаєтесь
					Тремор чи тремтіння
					Неконтрольовані фізичні реакції
					Ризикована поведінка
					Проблеми зі сном
					Проблеми з їжею
					Уникнення людей та звичайних занять
					Гіпервентиляція/задишка
					Вживання ліків, наркотиків чи алкоголю

Якщо половина або більше ваших відповідей були 3 або вище, рекомендується звернутися за медичною, психологічною чи духовною допомогою.

Будь ласка, дайте відповідь **так** чи **ні** на наступні запитання:

так	ні	
		Чи були у вас емоційні травми до цього лиха?
		Чи були у вас психологічні проблеми до цього лиха?
		Чи були ви поранені внаслідок лиха?
		Чи був ризик втратити життя під час лиха?
		Чи були ви свідками травми чи смерті когось?
		Чи втратили ви близьку людину під час лиха?
		Чи були ви розлучені з коханими/близькими під час лиха?
		Чи втратили ви свій будинок під час лиха?
		Чи втратили ви роботу під час лиха?
		Чи втратили ви домашню тварину під час лиха?
		Чи допомагаєте ви людям, які постраждали від лиха?
		Чи є у вас емоційна нестабільність?
		Чи маєте ви фізичну інвалідність?
		Чи приймаєте ви постійно ліки?
		Чи ви турбуєтеся про дитину/дітей?
		Чи є у вас духовні/релігійні потреби?
		Чи є ви у небезпеці завдати шкоди собі або іншим?

Якщо ви ствердно відповіли на будь-яке з цих питань, наполегливо рекомендується звернутися за медичною, психологічною або духовною допомогою.

ПРИМІТКА: Цей тест був розроблений як інструмент самодопомоги і не є офіційним психологічним тестом.