

Tanker etter en traumatisk hendelse

Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI)

Vi er interessert i tankene du kan ha fått etter en traumatisk hendelse. Nedenfor er noen utsagn som kan stemme mer eller mindre med det du tenker.

Les hvert utsagn nøye og merk av med å angi en tallverdi fra 1-7 hvor enig eller uenig du er med utsagnene.

Personer kan reagere på traumatiske hendelser på mange forskjellige måter. Det er ingen riktige eller gale svar på disse utsagnene.

Pasient:

Dato:

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7
Fullstendig uenig Er svært uenig Er litt uenig Nøytral Er litt enig Er svært enig Fullstendig enig

- Hendelsen skjedde på grunn av den måten jeg opptrådte på.
- Jeg kan ikke stole på at jeg vil gjøre det rette.
- Jeg er en svak person.
- Jeg kommer ikke til å klare å kontrollere sinnet mitt og vil gjøre noe forferdelig galt.
- Jeg kan ikke håndtere selv den minste uro.
- Jeg pleide å være en lykkelig person, men nå er jeg bare helt ulykkelig.
- Folk er ikke til å stole på.
- Jeg må være på vakt hele tiden.
- Jeg føler meg død inne i meg.
- Du kan aldri vite hvem som vil skade deg.
- Jeg må være spesielt forsiktig fordi en kan aldri vite hva som vil skje i neste øyeblikk.
- Jeg er uskikket.
- Jeg vil ikke være i stand til å kontrollere følelsene mine, og noe forferdelig vil skje.
- Hvis jeg tenker på hendelsen, vil jeg ikke være i stand til å håndtere det.
- Hendelsen skjedde med meg fordi jeg er den typen jeg er.
- Mine reaksjoner etter hendelsen betyr at jeg kommer til å bli gal.
- Jeg vil aldri bli i stand til å føle normalt igjen.
- Verden er et farlig sted.
- Enhver annen ville greid å hindre at hendelsen skjedde.
- Jeg har forandret meg til det verre for alltid.
- Jeg føler meg som en ting, ikke som en person.
- Ingen andre ville havnet i denne situasjonen.
- Jeg kan ikke stole på andre mennesker.
- Jeg føler meg isolert og atskilt fra andre mennesker.
- Jeg har ingen fremtid.
- Jeg kan ikke hindre at fæle ting skjer med meg.
- Mennesker er ikke hva de ser ut til å være.
- Livet mitt er blitt ødelagt av traumatet.
- Det er noe galt med meg som person.
- Mine reaksjoner etter hendelsen viser at jeg er en elendig problemløser.
- Det er noe ved meg som fikk hendelsen til å skje.
- Jeg vil ikke være i stand til å tåle tankene mine om hendelsen, og jeg vil gå i stykker.
- Jeg føler at jeg ikke kjenner meg selv lenger.
- Du vet aldri når noe fælt vil skje.
- Jeg kan ikke stole på meg selv.
- Ikke noe godt vil skje med meg lenger.