



## שאלון ITQ

**הוראות:** ציין/בחר את האירוע אשר מטריד אותך הכי הרבה.

תיאור קצר של האירוע

---

מתי התרחש האירוע? (הקף בעיגול תשובה אחת)

א. בששת החודשים האחרונים

ב. לפני 6 עד 12 חודשים

ג. לפני 1 עד 5 שנים

ד. לפני 5 עד 10 שנים

ה. לפני 10-20 שנים

ו. לפני יותר מ- 20 שנה

לפניך רשימה של בעיות שלפעמים אנשים מדווחים עליהן, לאחר שחוו אירועים טראומטיים או אירועי חיים מלחיצים.

אנא ענה השאלות הבאות, ביחס לאירוע שבחרת למעלה.



קרא בתשומת לב כל היגד, והקף בעיגול את המספר, המציין עד כמה אתה מוטרד מהתגובות הללו בחודש האחרון.

כלל לא (0)	במידה מועטה (1)	במידה בינונית (2)	במידה רבה (3)	במידה רבה מאוד (4)	
0	1	2	3	4	P1 חלומות מטרידים בהם חוזרים חלקים מאירוע, או חלומות אשר קשורים לאירוע
0	1	2	3	4	P2 דימויים או זיכרונות חזקים שעולים בראשך בהם אתה מרגיש כאילו האירוע מתרחש שוב "כאן ועכשיו"
0	1	2	3	4	P3 הימנעות מתזכורות פנימיות של האירוע (למשל, מחשבות, רגשות או תחושות גופניות)?
0	1	2	3	4	P4 הימנעות מתזכורות חיצוניות של האירוע (למשל, אנשים, מקומות, שיחות, חפצים, פעילויות או מצבים)?
0	1	2	3	4	P5 תחושה של דריכות, עירנות או עמידה על המשמר
0	1	2	3	4	P6 הרגשה שאתה קופצני או נבהל בקלות

עד כמה הבעיות הללו השפיעו על חייך, בחודש האחרון:

כלל לא (0)	במידה מועטה (1)	במידה בינונית (2)	במידה רבה (3)	במידה רבה מאוד (4)	
0	1	2	3	4	P7 השפיעו על מערכות היחסים או על חיי החברה שלך?
0	1	2	3	4	P8 השפיעו על עבודתך או על יכולתך לעבוד?
0	1	2	3	4	P9 השפיעו על חלק חשוב אחר בחייך כגון הורות, לימודים או פעילויות חשובות אחרות?



לפניך רשימה של בעיות שלעיתים אנשים חווים, לאחר שעברו אירועים טראומטיים או מלחיצים.

השאלות הבאות מתייחסות לאופן בו אתה בדרך כלל מרגיש, האופן בו אתה בדרך כלל חושב על עצמך והאופן שבו אתה בדרך כלל מתייחס לאחרים. סמן בבקשה עד כמה כל אחד מההיגדים הבאים נכון עבורך:

במידה רבה מאוד (4)	במידה רבה (3)	במידה בינונית (2)	במידה מועטה (1)	כלל לא (0)		
4	3	2	1	0	C1	כאשר אני מוטרד, לוקח לי זמן רב להירגע
4	3	2	1	0	C2	אני מרגיש קהות חושים, כבוי חושית
4	3	2	1	0	C3	אני מרגיש שאני כישלון
4	3	2	1	0	C4	אני מרגיש חסר ערך
4	3	2	1	0	C5	אני חש מרוחק או מנותק מאנשים
4	3	2	1	0	C6	אני מתקשה להישאר קרוב רגשית לאחרים

באיזו מידה הבעיות הללו השפיעו עליך, במהלך החודש האחרון:

במידה רבה מאוד (4)	במידה רבה (3)	במידה בינונית (2)	במידה מועטה (1)	כלל לא (0)		
4	3	2	1	0	C7	עוררו דאגה או מצוקה בנוגע למערכות היחסים שלך או חיי החברה שלך?
4	3	2	1	0	C8	השפיעו על עבודתך או יכולתך לעבוד?
4	3	2	1	0	C9	השפיעו על חלק חשוב אחר בחיך כגון הורות, לימודים או כל פעילויות חשובות אחרות?