



## שאלון STO

השאלות שלפניך מתארות תחושות ומחשבות שאנשים חשים לפעמים כאשר הם מסתכלים לאחר על אירוע קשה/טראומטי שעברו. כאשר אנו מדברים על אירוע קשה/טראומטי בשאלון זה כוונתנו לאירוע שנתפס ככזה שיש בו היתר או סכנת חיים לך או לסובבים אותך מבחינה פיזית או נפשית.

אנא ציין/י באיזו מידה משפטים אלו מתארים בצורה טובה את האופן בו את/ה תופס/ת את מצבך כיום בהקשר לאירוע הקשה ביותר שעברת. בעבור כל משפט ציין/י את התאמתו אליך. סמן/ני ב-X את מה שנראה לך כנכון ביותר.

במידה רבה מאוד 5	במידה רבה 4	במידה בינונית 3	במידה מועטה 2	כלל לא 1	
					האם בהסתכלות על מצבך את/ה חש/ה שאת/ה סובל/ת מטראומה נפשית?
					האם בהסתכלות לאחר את/ה יכול/ה לראות קו שבר העובר בין החיים לפני האירוע הטראומטי והחיים אחריו?
					האם את/ה חש/ה כי האירוע הטראומטי שולט בחייך?
					האם במקביל לתפקוד היום יומי שלך, קיים אצלך עולם פנימי פגוע שלא יחלים לעולם מהטראומה?
					האם את/ה חש/ה, כי אף אחד לא יכול להבין באמת מה את/ה עובר/ת מאז הטראומה?