



## שאלון ADNM-4

חשוב/י בבקשה על האירוע המלחיץ ביותר שחווית במהלך השנה האחרונה וענה/י על השאלות הבאות באופן הכנה ביותר שאת/ה יכול/ה. לאירועים מלחיצים עשויות להיות השלכות רבות על רווחתנו הנפשית והתנהגותנו. להלן היגדים שונים אשר מתארים תגובות העשויות להתעורר אצל אנשים בעקבות אירועים מסוג זה. סמן/י בבקשה באיזו תדירות תגובות אלו מתעוררות אצלך (בטווח שבין "אף פעם" ועד לעיתים קרובות").

לעיתים קרובות (4)	לפעמים (3)	לעיתים רחוקות (2)	אף פעם (1)	
				1. האירוע המלחיץ מעסיק מאוד את מחשבותיי והדבר מעיק עליי מאוד.
				2. מאז האירוע המלחיץ, אני מתקשה להתרכז בדברים מסוימים.
				3. אני נזכר/ת כל הזמן באירוע המלחיץ ואינני יכול/ה לעשות דבר כדי לעצור זאת
				4. בעקבות המאורע המלחיץ, אין לי חשק ללכת לעבודה או לבצע את הפעולות הנחוצות בחיי היומיום.