

PCL-5 (PTSD Checklist – DSM-5)

Instrucțiuni pentru pacient:

Gândește-te la experiența traumatică cea mai deranjantă pe care ai avut-o. Citește fiecare afirmație și bifează cât de mult te-a deranjat în ultima lună.

Răspunsuri:

- 0 = Deloc
- 1 = Puțin
- 2 = Moderat
- 3 = Mult
- 4 = Extrem de mult

Nr.	Item	0	1	2	3	4
Intruzie						
1	Amintiri supărătoare, necontrolate, legate de experiență	☐	☐	☐	☐	☐
2	Vise neplăcute recurente despre eveniment	☐	☐	☐	☐	☐
3	Senzația că evenimentul se repetă (flashback-uri)	☐	☐	☐	☐	☐
4	Distres emoțional intens la amintirea evenimentului	☐	☐	☐	☐	☐
5	Reacții fizice (palpitații, transpirații) la reamintire	☐	☐	☐	☐	☐
Evitare						
6	Evit gândurile, emoțiile sau amintirile legate de eveniment	☐	☐	☐	☐	☐
7	Evit persoane, locuri sau situații asociate evenimentului	☐	☐	☐	☐	☐
Cogniții și dispoziție negative						
8	Probleme în a-mi aminti aspecte importante din eveniment	☐	☐	☐	☐	☐
9	Convingeri negative persistente despre mine/lume	☐	☐	☐	☐	☐
10	Învinuirea excesivă a mea sau a altora pentru eveniment	☐	☐	☐	☐	☐

Nr.	Item	0	1	2	3	4
11	Emoții negative puternice (frică, furie, vinovăție, rușine)	☐	☐	☐	☐	☐
12	Pierderea interesului pentru activități importante	☐	☐	☐	☐	☐
13	Senzația de detașare/înstrăinare de ceilalți	☐	☐	☐	☐	☐
14	Dificultăți în a simți emoții pozitive (afecțiune, bucurie)	☐	☐	☐	☐	☐
Reactivitate și hiperexcitabilitate						
15	Iritabilitate sau accese de furie	☐	☐	☐	☐	☐
16	Comportament riscant sau autodistructiv	☐	☐	☐	☐	☐
17	Hipervigilență (mereu „în gardă”)	☐	☐	☐	☐	☐
18	Reacții exagerate de tresărire	☐	☐	☐	☐	☐
19	Probleme de concentrare	☐	☐	☐	☐	☐
20	Tulburări de somn (dificultăți de adormire, treziri, somn agitat)	☐	☐	☐	☐	☐

Scorare

- Se însumează răspunsurile (0–4) → scor total 0–80.
- Subscoruri pe clustere:
 - Intruzie (1–5)
 - Evitare (6–7)
 - Cogniții/dispoziție (8–14)
 - Reactivitate (15–20)
- Un scor ≥ 33 sugerează posibil PTSD, dar interpretarea finală aparține clinicianului.