

PDS

חלק א'

ילדים רבים עוברים בחיים אירוע קשה ומלחיץ (טראומה). לפניך רשימה של אירועים קשים. אנא סמני בעיגול את המספר שליד כל אחד מהאירועים שעברת במהלך החיים שלך.

- (1) תאונה רצינית (למשל, תאונת דרכים, שריפה).
- (2) אסון טבע (למשל: שטפון או רעידת אדמה רצינית).
- (3) תקיפה (למשל, שוד, מכות מאד חזקות, דקירה או איום באקדח).
- (4) תקיפה מינית (למשל, אונס או נסיון לאונס).
- (5) מגע מיני עם מישהו שמבוגר ממך (למשל, מגע באיברי המין, בחזה).
- (6) קרב או איזור לחימה.
- (7) פיגוע טרור במקום ציבורי (קניון, אוטובוס וכדו').
- (8) פיגוע טרור במקום יישוב (חדירה לבית).
- (9) פיגוע ירי (בזמן נסיעה, בתחנת אוטובוס).
- (10) כליאה (למשל, בבית סוהר או בת ערובה).
- (11) עינויים.
- (12) מחלה המסכנת חיים.
- (13) אירוע קשה אחר.
- (14) אם הקפת את פריט 13 בעיגול, אנא ציני מהו האירוע הקשה:

אם סימנת פריט כלשהו מאלה שצוינו לעיל, אנא המשיכי/י.

אם לא, עברי/י לדף הבא.

חלק ב'

(15) אם ציינת יותר מאירוע קשה אחד בחלק א', אנא סמני X בתיבה
שלמטה ליד האירוע שמפריע לך במיוחד. אם ציינת קודם רק אירוע
אחד, אנא סמני אותו שוב:

- תאונה
- אסון טבע
- תקיפה
- תקיפה מינית
- מגע מיני עם מישהו שמבוגר ממך
- קרב או איזור לחימה.
- פיגוע טרור במקום ציבורי
- פיגוע טרור ביישוב
- פיגוע ירי
- כליאה
- עינויים.
- מחלה המסכנת חיים.
- אירוע קשה אחר.

תארי בקצרה את האירוע הקשה שציינת:

שאלון CPSS

חלק א'

לפניך רשימת בעיות שקורות לפעמים לילדים, אחרי שהם עוברים אירוע קשה (טראומה). קרא/י כל בעיה בעיון וסמני/י עיגול מסביב למספר (0-3) שמתאר עד כמה הבעיה הזאת הציקה לך בחודש האחרון.

- 0- אף פעם לא או אולי פעם אחת
- 1- פעם בשבוע או פחות / לפעמים
- 2- 2-4 פעמים בשבוע / חצי מהזמן
- 3- חמש פעמים בשבוע או יותר / כמעט תמיד

3	2	1	0	1. מחשבות מטרידות על הטראומה קופצות לראשי כאשר אני לא רוצה בהם.
3	2	1	0	2. אני חולמ/ת חלומות רעים או סיוטים.
3	2	1	0	3. התנהגתי או הרגשתי כאילו הטראומה קורה שוב (כמו בלשמוע משהו או לראות משהו לגבי הארוע ולהרגיש כאילו אני שם שוב).
3	2	1	0	4. אני מרגישה/נסערת/כאשר אני חושב/ת או שומע/ת שוב על הטראומה (למשל, הרגשתי מבוהל/ת, כועס/ת, עצובה/ה או אשמ/ה וכו').
3	2	1	0	5. יש לי כל מיני תחושות בגוף כאשר אני חושב/ת או שומע/ת על הטראומה (למשל, אני מזיע/ה או שהלב דופק חזק).
3	2	1	0	6. אני מנסה לא לחשוב על הטראומה, לא לדבר עליה ולא להרגיש שום דבר בקשר אליה.
3	2	1	0	7. אני מנסה להימנע מפעילות, אנשים ומקומות שמזכירים לי את הטראומה.
3	2	1	0	8. אני לא מצליח/ה להיזכר בפרט חשוב של הטראומה.
3	2	1	0	9. אני מתעניינת/פחות בדברים שנהגתי לעשות.
3	2	1	0	10. אני לא מרגישה/קרובה/ה לאנשים מסביבי.
3	2	1	0	11. אני לא מצליח/ה להרגיש רגשות חזקים (לא מצליח/ה לבכות או להרגיש מאוד שמחה).

3	2	1	0	12. אני מרגישה שהתכניות והתקוות שלי לעתיד לא יתממשו (כשאגדל לא תהיה לי עבודה או שלא יהיו לי ילדים).
3	2	1	0	13. יש לי בעיות להירדם או לישון.
3	2	1	0	14. אני מרגישה/עצבנית או שאני פתאום מרגישה/זועמת.
3	2	1	0	15. יש לי בעיה להתרכז (אני לא מצליחה להתרכז בסיפור כשאני רואה טלוויזיה, לא זוכרת מה שאני קוראת, לא שמה לב בשיעורים).
3	2	1	0	16. אני נזהרת יותר מדי (למשל, אני בודקת מי ומה עומד מסביב).
3	2	1	0	17. אני "קופצנית" מאוד וקל להפחיד אותי (למשל, כשמישהו מתקרב אלי מאחור).

חלק ב'

האם הבעיות עליהן סיפרת בחלק א' הפריעו לך בחיים במהלך החודש האחרון?

אנא סמני/ עיגול מסביב ל- "כן" או "לא"

- כן
לא
- הבעיות הפריעו לי לבצע מטלות וחובות בבית.
- כן
לא
- הבעיות הפריעו לי ביחסים עם החברים שלי.
- כן
לא
- הבעיות הפריעו לי לעשות דברים כיפיים ולהתעסק בתחביבים.
- כן
לא
- הבעיות הפריעו לי בבית הספר ובשיעורי בית.
- כן
לא
- הבעיות הפריעו לי להתפלל כרגיל.
- כן
לא
- הבעיות הפריעו לי ביחסי עם משפחתי.
- כן
לא
- הבעיות הפריעו לתחושת הכיף בחיים שלי.