

TCC

Următoarele afirmații descriu reacții pe care unele persoane le pot avea după **evenimente sau experiențe foarte dificile**.

Te rugăm să indici **cât de mult te-au deranjat sau cât de des le-ai trăit în ultima lună** (ultimele 30 de zile). Răspunde alegând varianta care te descrie cel mai bine.

Nu există răspunsuri corecte sau greșite ...

*Extrem
Foarte des*

Deseori

Uneori

Rareori

Deloc

În ultima lună

	Deloc	Rareori	Uneori	Deseori	Extrem Foarte des
1. ... mi-au revenit în minte imagini sau scene care m-au tulburat, chiar când încercam să mă concentrez pe altceva.					
2. ... am evitat locuri, persoane sau situații care mi-ar putea aminti de experiențele dificile din trecut.					
3. ... m-am simțit în general calm(ă) și sigur(ă), fără o stare de alertă persistentă.					
4. ... am avut momente în care m-am simțit deconectat(ă) de mine, ca și cum aș fi doar un observator					
5. ... am reușit să îmi reglez cu ușurință emoțiile și să mă controlez în situații tensionate.					
6. ... m-am simțit împăcat(ă) cu mine și cu trecutul meu.					
7. ... am fost hipersensibil(ă) la semne de respingere sau distanțare, chiar și când erau ambigue.					
8. ... am avut coșmaruri sau vise stresante legate de experiența dificilă din trecut.					
9. ... am evitat conversații sau subiecte, care mi se par prea încărcate emoțional, prin asociere cu acel eveniment dificil					
10. ... m-am simțit frecvent în alertă, ca și cum ar putea apărea ceva rău.					
11. ... uneori m-am simțit ca „în afara” corpului meu sau că mediul din jur este ireal, „ca într-un film”.					
12. ... emoțiile mele au devenit rapid foarte intense și mi-a fost greu să le controlez.					
13. ... m-am perceput ca fiind defect(ă), „în neregulă” sau mai puțin valoros(oasă) decât alții.					
14. ... am evitat intimitatea sau m-am retras când cineva s-a apropiat emoțional de mine.					
15. ... m-am surprins reținând amintiri din acel episod, ca și cum s-ar întâmpla „din nou”.					
16. ... mi-am restrâns activitățile sau ieșirile pentru a nu mă confrunta cu stări neplăcute, provocate de asocierea cu acel eveniment dificil.					
17. ... am avut o stare de iritabilitate sau reacții disproporționate la mișcări sau alți stimuli neașteptați.					
18. ... am rămas în general prezent(ă) și conectat(ă) cu mine, corpul meu și cu realitatea din jur.					
19. ... am avut reacții emoționale disproporționate la situații sau conflicte minore.					

20. ... mi-a fost greu să simt coerență în cine sunt (ca și cum „nu mă mai recunosc”).					
21. ... mi-a fost greu să am încredere în oameni, chiar și când nu existau motive evidente.					
22. ... anumite mirosuri/ sunete/ situații au declanșat o reacție intensă, ca și cum aș fi fost din nou în acel moment.					
23. ... am evitat să privesc știri/ filme/ imagini care ar putea reactiva trăiri intense.					
24. ... mi-a fost greu să adorm sau am avut somn fragmentat din cauza tensiunii interioare.					
25. ... în unele situații tensionate, nu am mai simțit nimic emoțional, am devenit gol(ă) sau amorțit(ă) emoțional.					
26. ... mi-a fost greu să mă liniștesc după ce a devenit supărat(ă) sau speriat(ă).					
27. ... am simțit că nu mai știu ce vreau, ce contează cu adevărat pentru mine.					
28. ... am tolerat prea multe din partea celorlalți, de teamă să nu pierd relația.					
29. ... am avut reacții fizice puternice (tensiune, palpitații) când mi-am amintit de acele momente dificile.					
30. ... mi-am „ocupat” mintea cu altceva, exagerând cu munca sau alte activități, ca să nu resimt emoții dureroase.					
31. ... mi-a fost greu să mă concentrez pentru că mintea îmi era „în gardă”.					
32. ... am avut episoade în care am funcționat pe „pilot automat” și abia apoi mi-am dat seama ce am făcut.					
33. ... mi-a fost greu să îmi identific exact emoțiile, ceea ce simt, deși știam că nu este bine					
34. ... am avut sentimentul că nu am o direcție sau că nu pot construi ceva bun pentru mine.					
35. ... am oscilat între apropiere intensă și distanțare bruscă în relațiile importante.					
36. ... am putut controla cu ușurință gândurile care mi-au venit în legătură cu acel eveniment dificil.					
37. ... am putut să rămân prezent(ă), fără să simt nevoia să evit sau să fug.					
38. ... am simțit tensiune corporală (încordare, maxilar strâns, rigiditate) aproape zilnic.					
39. ... mi s-a întâmplat să pierd firul timpului sau să am goluri pentru fragmente dintr-o situație stresantă.					
40. ... am simțit uneori amorțeală emoțională, alteori m-am simțit copleșit(ă) de emoții					
41. ... m-am dat seama că mă definesc prin greșeli/ întâmplări negative din trecut.					
42. ... m-am simțit în siguranță și conectat(ă) în relațiile cu persoanele apropiate.					

Nume / cod/ ID: _____

Vârsta /anul nașterii _____ **Genul:** ☐ M ☐ F **Ocupația (COR):** _____

Studii finalizate: ☐ gimnaziale(4 clase), ☐ primare (8 clase), ☐ școală profesională,
☐ liceale (12 clase), ☐ post- liceale,
☐ universitare (licență) ☐ universitare (master), ☐ post-universitare (doctorat)

E-mail: _____