

TES

Următoarele afirmații se referă la **trăirile, gândurile sau reacțiile** pe care o persoană le poate avea după ce a trecut prin **evenimente negative** sau **experiențe dificile**. Vă rugăm să citiți fiecare afirmație și să decideți **în ce măsură** (cât de des sau cât de intens), **în ultima lună** ați avut astfel de **trăiri, gânduri sau reacții**, **marcând cu un "X"** în una dintre căsuțe, de la „DELOC/ În foarte mică măsură” până la „În foarte mare măsură!”.

Nu există răspunsuri corecte sau greșite ...

În ultima lună

În foarte mare măsură
În mare măsură
În medie măsură
În mică măsură
În foarte mică măsură/
DELOC

1. am re trăit amintiri neplăcute legate de episoadele de violență fizică din trecut.					
2. mi-au revenit în minte episoade de umilire sau cuvinte/ replici degradante la adresa mea, ca și cum le re trăiam din nou.					
3. mi-am dat seama că, în fața dificultăților majore, am avut mereu pe cineva pe care să mă bazez					
4. am fost în stare de hipervigilență (atenție excesivă la ton, pași, uși, mesaje), ca să previn un posibil conflict de cuplu, real sau imaginar.					
5. am avut gânduri intruzive sau amintiri nedorite legate de un episod de expunere sau abuz sexual.					
6. am simțit teamă sau tensiune când cineva a verificat sau a pus întrebări despre programul meu, activându-mi amintiri de control și manipulare dintr-o relație trecută.					
7. m-am surprins re trăind mental un accident grav / eveniment violent de demult, ca și cum s-ar întâmpla din nou.					
8. ... am putut să îmi privesc greșelile din trecut ca pe experiențe din care pot învăța, fără să îmi pierd respectul de sine.					
9. ... am revenit cu gândul la o încălcare gravă a valorilor mele morale, întrebându-mă „cum am putut face așa ceva?” sau „de ce n-am intervenit?”.					
10. ... am simțit dor intens după o persoană pierdută sau o nevoie puternică de a fi din nou cu ea.					
11. ... am evitat intimitatea sau m-am retras brusc din relații atunci când m-am simțit vulnerabil(ă), chiar dacă îmi doream apropiere.					
12. ... mi-au revenit repetat în minte imagini sau fragmente din poveștile/ situațiile traumatice ale celor pe care îi asist.					
13. ... am evitat sau am amânat consultații, investigații sau proceduri medicale necesare, din teamă legată de experiențe medicale anterioare.					
14. ... am evitat anumite locuri, persoane sau contexte (școală, muncă, servicii) din teama de a fi tratat(ă) nedrept sau stigmatizat(ă) din cauza identității mele.					
15. m-am simțit în alertă sau încordat(ă), ca și cum s-ar putea întâmpla din nou să fiu agresat(ă) fizic.					
16. m-am surprins evaluându-mă negativ („nu valorez”..., „nu sunt suficient de ...”), ca efect al unor umilințe din trecut.					
17. m-am simțit din nou singur(ă), abandonat(ă) sau „lăsat(ă) pe cont propriu”.					
18. ... am simțit că trecutul <u>nu</u> mi-au lăsat urme emoționale profunde legate de violența în cuplu/ familie.					

19. am avut reacții emoționale puternice (frică, rușine, furie) când mi-am amintit de o agresiune de tip sexual din trecut.					
20. mi-am reamintit de supravegherea, controlul emoțional și manipularea de care am avut parte într-o relație din trecut.					
21. am avut reacții fizice puternice (tensiune, palpitații, transpirație) atunci când mi-am amintit de un episod grav/ eveniment violent din trecut.					
22. ... m-am confruntat cu un sentiment persistent de neputință, ca și cum nu pot schimba nimic important în viața mea.					
23. ... din cauza vinovăției sau rușinii, am evitat persoane, locuri sau discuții care îmi reamintesc de un mare compromis moral.					
24. ... mi-a fost greu să îmi opresc mintea din a reveni la detalii, momente sau conversații legate de cineva drag care nu mai face parte din viața mea.					
25. ... am verificat, am testat sau am suspectat că o persoană importantă din viața mea ascunde ceva (minte, trădează, nu e loial), acesta alimentând tensiuni sau conflicte.					
26. ... după contactul cu suferința altora, mi-a fost greu să mă deconectez mental de experiențele lor, rămânând cu ruminații sau imagini care îmi revin în minte.					
27. ... m-am simțit tensionat(ă) sau am avut reacții puternice de teamă când a trebuit să discut despre tratamente, intervenții sau posibile complicații medicale.					
28. ... mi-am ajustat comportamentul, aspectul sau modul de a vorbi pentru a reduce riscul de a fi judecat(ă), etichetat(ă), exclus(ă) sau discriminată.					
29. am evitat persoane, locuri sau situații care îmi aminteau de agresiuni fizice ori amenințări din trecut.					
30. ... mi-am dat seama că nu am suferit umilințe sau abuzuri emoționale care să mă afecteze pe termen lung.					
31. am avut sentimentul persistent că nu merit grijă și susținere din partea celorlalți și că trebuie să mă descurc fără ajutor.					
32. ... am realizat că nu am amintiri legate de conflicte, intimidare sau violență fizică în relație/ familie.					
33. ... <u>nu</u> m-am gândit la experiențe legate de încălcarea limitelor, agresiune sau abuz sexual.					
34. m-am simțit neliniștit(ă) când cineva m-a întrebat despre unde sunt / cu cine sunt / ce fac, chiar dacă întrebarea era neutră.					
35. anumite sunete, mirosuri sau imagini au declanșat brusc amintiri despre un accident grav / eveniment violent de mai demult.					
36. ... am simțit că trecutul meu „mă definește” și îmi limitează posibilitatea de a construi ceva care să merite.					
37. ... am simțit nevoia să mă „pedepsesc” pentru a compensa un act nedrept și imoral pe care l-am făcut mai demult.					
38. ... am simțit că o parte importantă din identitatea mea/ viitorul meu a fost rupt(ă) odată cu plecarea unei persoane importante pentru mine					
39. ... am interpretat ușor semne neutre (ton, întârziere la răspuns, lipsă temporară de atenție) ca respingere sau abandon.					
40. am avut vise sau stări de neliniște legate de cazurile /situațiile traumatice prin care trec persoanele pe care le asist.					

41. ... am solicitat confirmări medicale repetate (verificări, întrebări, căutări) pentru a reduce anxietatea legată de boală/procedurile medicale.					
42. ... am evitat să vorbesc despre identitatea mea sau am ascuns aspecte ale ei, de teamă de consecințe sociale sau profesionale.					
43. am avut flashback-uri cu imagini nedorite legate de violența fizică.					
44. am simțit teamă sau frica de a fi umilit(ă) sau criticat(ă) chiar și în situații banale/ neutre.					
45. m-am retras din relații sau am evitat să cer sprijin, chiar și atunci când aveam nevoie.					
46. am evitat subiecte/comportamente pentru a nu „declanșa” reacții din partea celor apropiați, chiar dacă nu era nevoie.					
47. ... am putut menține relații romantice sau intime fără ca amintiri negative de natură sexuală să mă afecteze.					
48. ... am luat decizii și mi-am gestionat timpul/banii cu autonomie, fără să simt teamă de monitorizare, critică sau represalii.					
49. am avut momente de „îngheț” sau blocaj când ceva mi-a reamintit de un accident grav / eveniment violent din trecut.					
50. ... am evitat să îmi fac planuri pe termen mediu sau lung, pentru că mi-a fost greu să văd un sens clar al viitorului.					
51. ... am evitat imagini, relatări sau contexte care îmi reamintesc de o încălcare gravă a valorilor mele morale.					
52. ... am avut momente în care mi-am imaginat că o persoană plecată încă este prezentă și că vorbesc cu ea.					
53. ... am oscilat între a mă apropia foarte mult și a mă retrage brusc, în funcție de cât de în siguranță mă simțeam.					
54. ... am redus implicarea emoțională sau m-am „anesteziat” (detașat) pentru a putea face față expunerii repetate la suferința altora.					
55. ... am avut amintiri intruzive legate de proceduri/ tratamente medicale sau episoade medicale dificile din trecut.					
56. ... am avut reacții emoționale puternice (furie, tristețe, rușine) când mi-am amintit de momente de discriminare sau stigmatizare.					
57. am avut retrări intense (cu tensiune, tremur/ palpitații) când mi-am amintit de episoade de abuz fizic din trecut.					
58. ... m-am surprins criticându-mă cu aceleași cuvinte pe care le-am auzit cândva de la ceilalți.					
59. ... am simțit că nevoile mele nu contează pentru ceilalți.					
60. am avut gânduri intruzive sau amintiri care reveneau brusc despre episoade tensionate, intimidare sau violență din relație/ familie.					
61. am avut senzația de „îngheț” sau blocaj în momente de intimitate în doi, ca reacție la amintiri legate de agresiuni sexuale din trecut.					
62. am evitat să îmi exprim dezacordul sau am simțit nevoia să îmi justific în detaliu deciziile, chiar și în situații obișnuite					
63. am avut tulburări de somn (dificultăți de adormire, treziri, coșmaruri) asociate cu acel accident din trecut.					
64. ... am reușit să mă conectez la valori personale clare și să fac pași concreți în acord cu ele, fără să rămân blocat(ă) sau să mă condamn.					

65. ... am avut impulsul să mă retrag din anumite roluri/sarcini deoarece îmi aminteam de situații imorale la care am participat sau am fost martor(ă).					
66. ... mi-am dat seama că mă pot gândi cu seninătate și detașare la cei pe care i-am pierdut de-a lungul timpului.					
67. ... relațiile apropiate mi-au consumat multă energie mentală (ruminații, verificări, căutare de reasigurări) ca să mă simt în siguranță.					
68. ... am folosit strategii rapide de „compensare” (ex. mâncat, alcool, somn excesiv, izolare etc.) ca să fac față impactului emoțional al expunerii la suferința altora.					
69. ... am re trăit teama de pierdere a controlului asupra corpului/ vieții mele atunci când m-am gândit la boli ori tratamente medicale.					
70. ... am fost mai vigilent(ă) la semne de prejudecată (ton, glume, microagresiuni) și am anticipat ostilitate chiar și în situații ambigue.					
71. am constatat că, în trecut, nu am trecut prin nici un episod de abuz fizic propriu-zis.					
72. mi-a fost greu să iau decizii îndoindu-mă de mine și capacitatea mea de a lua decizii.					
73. ... am trăit persistent sentimentul că nu contez, că sunt invizibil(ă) pentru cei apropiați.					
74. m-am surprins „mergând pe coji de ouă”, ajustându-mi comportamentul ca să nu declanșez reacții agresive din partea unor persoane apropiate					
75. am avut dificultăți de a mă simți în siguranță cu alții, din cauza experiențelor mele legate de încălcarea limitelor, agresiune sau abuz sexual.					
76. ... am re trăit emoții de neputință și incertitudine atunci când mi-am reamintit de perioadele de control și manipulare dintr-o relație mai veche					
77. ... reacțiile mele fizice au fost în limite obișnuite, chiar și atunci când am întâlnit declanșatori care îmi aminteam de acel accident grav / eveniment violent de mai demult.					
78. ... m-am retras din activități care înainte îmi dădeau sens sau am amânat decizii importante, simțind că nu știu cine sunt sau ce îmi doresc cu adevărat.					
79. ... nu m-am gândit la compromisuri morale mai vechi de care să îmi fie rușine.					
80. ... durerea legată de pierderea unei persoane care era totul pentru mine, mi-a afectat semnificativ funcționarea (muncă, relații, responsabilități).					
81. ... am reușit să mă simt în siguranță în relațiile apropiate, fără să anticipez automat respingerea sau abandonul.					
82. ... am avut stări hipervigilență, iritabilitate sau dificultăți de concentrare după expunerea la suferința altora.					
83. ... îngrijorările legate de problemele medicale mi-au afectat în mod semnificativ funcționarea (somn, muncă, relații, autonomie).					
84. ... mi-au reapărut în minte gânduri/ amintiri negative despre episoade de discriminare din trecut, care mi-au făcut mult rău.					

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: _____