**Інструкції:** У попередньому розділі Ви вказали, що у Вас *іноді виникають сильні образи чи спогади*, *при яких Ви відчуваєте, що цей досвід повторюється тут і зараз*? Будь ласка, знайдіть хвилинку, щоб подумати про найвиразніший образ або спогад, який Ви переживаєте, як такий, що повторюються в сьогоденні.

1. **Цей спогад або образ:**
2. Складається лише з одного моменту з одного того самого інциденту

 Або

1. Іноді пов’язані з різними моментами одного того самого інциденту

Або

1. Іноді пов’язані з моментами з інших травматичних подій або тієї самої події пережитої за інших обставин.
2. **Цей спогад або образ:**
3. Явно належить до конкретної події.

Або

1. Відображало те, що зазвичай траплялося за різних обставин

Будь ласка, думаючи про найвиразніший образ чи спогад, прочитайте кожне твердження нижче та вкажіть **наскільки кожне з них вірне для Вас**?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Завжди невірно | Рідко вірно | Іноді вірно | Часто вірно | Майже завжди вірно |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |
| --- |
| **Коли цей образ або спогад про травматичну подію (або події) повторюється...** |
| 1. Здається він з’являється нізвідки
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Я відчуваю його яскраво у моєму тілі.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Здається ніби час зупиняється.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Мені здається, що я перенісся назад у часі, коли ця подія (або події) сталися
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Я відчуваю себе відірваним від навколишнього світу.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Я відчуваю, що абсолютно не можу контролювати те, що відбувається зі мною.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Це повторюється в мої голові, як кіно або фільм.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Я бачу, що це відбувається знову, аде спостерігаю за собою зі сторони.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |