

Fragebogen zu posttraumatischen Belastungsstörungen

Name _____

Datum _____

Bitte ausdrucken, ankreuzen und zur Sprechstunde mitbringen

- Wiedererleben von schrecklichen Geschehnissen im Wachen und Schlafen
- Vermeidung von Situationen, Handlungen und Dingen, die an das Geschehene erinnern
- Emotionale Taubheit und verändertes Zeiterleben
- Symptome eines erhöhten Erregungsniveaus
- Wiederkehrende Gedanken oder Erinnerungen an die schmerzvollen oder erschreckenden Ereignisse
- Das Gefühl, als ob das Ereignis noch einmal passiert
- Wiederkehrende Alpträume
- Sich von Menschen getrennt oder zurückgezogen fühlen
- Unfähig sein, Gefühle zu empfinden
- Sich nervös und leicht zu erschrecken fühlen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Auf der Hut sein
- Sich reizbar fühlen oder Wutausbrüche haben
- Tätigkeiten vermeiden, die an schmerzvolle Ereignisse erinnern
- Unfähigkeit, sich an Teile der schmerzlichsten Ereignisse zu erinnern

Psychologischer Psychotherapeut Eckard Nass, Dipl.-Psych., Süderstr. 2 a, 25541 Brunsbüttel,
Tel. 04852 / 22 24 Telefax 04852 / 5 21 22, [www. Psychotherapiepraxis-nass.de](http://www.Psychotherapiepraxis-nass.de)
E-Mail: nass@psychotherapiepraxis-nass.de

- O Geringeres Interesse an alltäglichen Tätigkeiten
- O Sich so fühlen, als ob Sie keine Zukunft hätten
- O Gedanken oder Gefühle vermeiden, die mit der schmerzvollen Erfahrung verknüpft sind
- O Plötzliche gefühlsmäßige oder körperliche Reaktionen, wenn Sie sich an die schmerzvollen Ereignisse erinnern
- O Das Gefühl, dass die Menschen nicht verstehen, was Ihnen passiert ist
- O Schwierigkeiten, die Arbeit oder alltägliche Aufgaben zu verrichten
- O Sich selbst die Schuld geben für die Dinge, die passiert sind
- O Sich schuldig fühlen, überlebt zu haben
- O Hoffnungslosigkeit
- O Sich der schmerzvollen Ereignisse schämen, die Ihnen passiert sind
- O Zeit damit verbringen nachzudenken, warum diese Ereignisse Ihnen passiert sind
- O Das Gefühl haben, als ob Sie verrückt würden
- O Das Gefühl haben, dass Sie die/der Einzige sind, die/der diese Dinge erlitten hat
- O Das Gefühl haben, dass andere Ihnen feindlich gesonnen sind
- O Das Gefühl, niemanden zu haben, auf den Sie sich verlassen können