IES-R

Namn:_____ **Datum:**_____

Instruktion: Här följer en lista på svårigheter som människor ibland får efter stressfyllda livshändelser. Var vänlig och läs varje punkt, markera sedan hur smärtsam varje svårighet har varit för *dig under de senaste 7 dagarna* med avseende på_____ (händelsen). Hur mycket smärta upplevde du eller hur besvärad var du av dessa svårigheter?

	Inte alls 0	**Sällan 1**	**Måttligt 2**	**Mycket 3**	**Extremt 4**
1. Varje påminnelse väckte till liv känslor av detta					
2. Jag hade svårt att sova					
3. Andra saker fick mig att tänka på detta					
4. Jag kände mig irriterad och arg					
5. Jag undvek att låta mig bli upprörd när jag tänkte på eller blev påmind om detta					
6. Jag tänkte på detta när jag inte ville det					
7. Jag kände mig som om detta inte hade hänt mig eller som om det inte var verkligt					
8. Jag höll mig borta från det som kunde påminna mig om detta					
9. Bilder om detta kom in i mitt huvud					
10. Jag hoppade till och hade lätt för att reagera					
11. Jag försökte att inte tänka på det					
12. Jag var medveten om att jag fortfarande hade många känslor om detta, men jag tog inte itu med dem					
13. Mina känslor för detta var på något sätt förlamade					
14. Jag såg mig själv bete mig eller känna mig som om jag var tillbaka vid den tidpunkten					
15. Jag hade svårt att somna					
16. Jag hade starka känslovågor om detta					
17. Jag försökte få bort detta från mitt minne					
18. Jag hade svårt att koncentrera mig					
19. Påminnelser orsakade fysiologiska reaktioner hos mig som ex. svettning, andningssvårigheter, illamående eller hjärtklappning					
20. Jag drömde om det					
21. Jag kände att jag ville övervaka saker och ting och var i försvarsposition					
22. Jag försökte att inte tala om det					