

PTCI

Namn: _____ Datum: _____

Vi är intresserade av de olika tankar du kan ha haft efter en traumatisk upplevelse. Nedan finns ett antal påståenden som kanske är, eller kanske inte är, typiska för ditt sätt att tänka. Var vänlig och läs varje påstående noggrant och ange hur mycket du INSTÄMMER MED eller AVVISAR varje påstående. Människor reagerar på traumatiska upplevelser på många olika sätt. Det finns inget rätt eller fel svar på dessa påståenden.

1. *Avvisar fullständigt*
2. *Avvisar starkt*
3. *Avvisar lite grann*
4. *Neutral*
5. *Instämmer lite grann*
6. *Instämmer starkt*
7. *Instämmer fullständigt*

- ___ 1. Upplevelsen inträffade på grund av hur jag agerade.
- ___ 2. Jag kan inte lita på att jag kommer att göra det rätta.
- ___ 3. Jag är en svag människa.
- ___ 4. Jag kommer inte att kunna kontrollera min ilska och kommer att göra något fruktansvärt.
- ___ 5. Jag kan inte ens ta itu med något som är det minsta upprörande.
- ___ 6. Jag brukade vara en lycklig människa men nu är jag alltid olycklig.
- ___ 7. Man kan inte lita på människor.
- ___ 8. Jag måste vara på min vakt hela tiden.
- ___ 9. Jag känner mig död inombords.
- ___ 10. Du kan aldrig veta vem som kommer att skada dig.
- ___ 11. Jag måste vara särskilt försiktig eftersom man aldrig vet vad som kan hända härnäst.
- ___ 12. Jag är otillräcklig.
- ___ 13. Jag kommer inte att kunna kontrollera mina känslor, och det kommer att hända något hemskt.
- ___ 14. Om jag tänker på upplevelsen kommer jag inte att kunna hantera den.
- ___ 15. Upplevelsen drabbade mig på grund av den sorts person jag är.

1. *Avvisar fullständigt*
2. *Avvisar starkt*
3. *Avvisar lite grann*
4. *Neutral*
5. *Instämmer lite grann*
6. *Instämmer starkt*
7. *Instämmer fullständigt*

- ___ 16. Mina reaktioner efter upplevelsen tyder på att jag håller på att bli galen.
- ___ 17. Jag kommer aldrig att kunna känna normala känslor igen.
- ___ 18. Världen är en farlig plats.
- ___ 19. Någon annan skulle ha kunnat hindra upplevelsen från att inträffa.
- ___ 20. Jag har varaktigt förändrats till det sämre.
- ___ 21. Jag känner mig som ett objekt, inte som en person.
- ___ 22. Någon annan skulle inte ha hamnat i den här situationen.
- ___ 23. Jag kan inte lita på andra människor.
- ___ 24. Jag känner mig isolerad och avskild från andra.
- ___ 25. Jag har ingen framtid.
- ___ 26. Jag kan inte hindra dåliga saker från att hända mig.
- ___ 27. Människor är inte vad de verkar vara.
- ___ 28. Mitt liv har förstörts av traumat.
- ___ 29. Det är något fel på mig som människa.
- ___ 30. Mina reaktioner sedan upplevelsen visar att jag är usel på att klara mig.
- ___ 31. Det är något hos mig som fick upplevelsen att inträffa.
- ___ 32. Jag kommer inte att kunna stå ut med mina tankar om upplevelsen, och jag kommer att bryta ihop
- ___ 33. Jag känner det som att jag inte känner mig själv längre.
- ___ 34. Man vet aldrig när något hemskt kommer att hända.
- ___ 35. Jag kan inte lita på mig själv.
- ___ 36. Inget gott kan hända mig längre.