

CRIES - 13

Berikut ini adalah sejumlah kondisi yang seringkali muncul pada orang-orang **setelah mengalami kejadian yang menyebabkan stres**. Berilah tanda **centang (V)** pada pilihan jawaban yang menunjukkan **seberapa sering** kondisi tersebut muncul dalam pikiranmu atau kamu alami dalam **tujuh hari terakhir**. Jika kamu sama sekali tidak mengalami kondisi tersebut dalam tujuh hari terakhir maka berilah tanda pada kotak “tidak sama sekali”.

	Tidak sama sekali	Jarang	Kadang-kadang	Sering
1. Apakah kamu masih tetap memikirkan kejadian tersebut meskipun kamu tidak bermaksud mengingatnya?				
2. Apakah kamu mencoba untuk melupakan kejadian tersebut?				
3. Apakah kamu kesulitan untuk memusatkan perhatian atau berkonsentrasi setelah kejadian tersebut?				
4. Apakah perasaan kamu tiba-tiba bergejolak ketika mengingat kejadian tersebut?				
5. Apakah kamu lebih mudah terkejut atau gugup dibandingkan sebelum kejadian tersebut?				
6. Apakah kamu menghindari tempat, situasi, atau hal lain yang mengingatkan kamu akan kejadian tersebut?				
7. Apakah kamu mencoba untuk tidak membicarakan kejadian tersebut?				
8. Apakah gambaran tentang kejadian tersebut tiba-tiba muncul dalam pikiran kamu?				
9. Apakah hal-hal lain membuatmu terus memikirkan kejadian tersebut?				
10. Apakah kamu mencoba untuk tidak memikirkannya?				
11. Apakah kamu mudah merasa terganggu / terusik?				
12. Apakah kamu menjadi lebih berhati-hati bahkan di saat yang tidak diperlukan?				
13. Apakah kamu memiliki masalah tidur setelah kejadian tersebut?				