

Hur jag tänker och känner mig sedan den skrämmande händelsen.

Vi vill gärna veta vilka slags tankar och känslor du har haft efter den skrämmande händelsen. Nedan finns en lista över påståenden. Läs varje påstående noga och berätta för oss hur mycket du HÅLLER MED eller INTE HÅLLER MED om varje påstående genom att sätta kryss i rutorna.

Människor reagerar på skrämmande händelser på många olika sätt. Det finns inga svar som är rätt eller fel i dessa påståenden.

		Håller inte alls med	Håller knappast med	Håller delvis med	Håller med mycket
1.	Vem som helst skulle kunna skada mig				
2.	Alla sviker mig				
3.	Jag är feg				
4.	Mina reaktioner efter den skrämmande händelsen betyder att jag har förändrats till det sämre				
5.	Jag litar inte på folk				
6.	Mina reaktioner efter den skrämmande händelsen betyder att det är något allvarligt fel med mig				
7.	Jag duger inte				
8.	Att jag inte kan komma över alla mina rädslor betyder att jag är misslyckad				
9.	Små saker upprör mig				
10.	Jag klarar inte av när saker och ting blir jobbiga				
11.	Jag kan inte förhindra att dåliga saker händer mig				
12.	Jag får hela tiden vara på min vakt mot fara				
13.	Mina reaktioner efter den skrämmande händelsen betyder att jag aldrig kommer över det				
14.	Jag brukade vara en glad person, men nu är jag alltid ledsen				
15.	Det kommer alltid att hända dåliga saker				
16.	Jag kommer aldrig att kunna ha normala känslor igen				
17.	Jag är rädd att jag kommer att bli så arg att jag slår sönder något eller skadar någon				

		Håller inte alls med	Håller knappast med	Håller delvis med	Håller med mycket
18.	Livet är orättvist				
19.	Mitt liv har förstörts av den skrämmande händelsen				
20.	Jag känner mig som en annan person efter den skrämmande händelsen				
21.	Mina reaktioner efter den skrämmande händelsen visar att jag är på väg att bli tokig				
22.	Inget bra kan längre hända				
23.	Det kommer att hända något fruktansvärt om jag inte försöker kontrollera mina tankar om den skrämmande händelsen				
24.	Den skrämmande händelsen har förändrat mig för alltid				
25.	Jag måste vara väldigt försiktig eftersom något dåligt kan hända				