

CAPS 5

קריטריון A: מולא בטופס הפרטים האישיים

קריטריון B:

קיום של אחד (או יותר) מסימפטומי החודרנות המזוהים עם האירוע הטראומטי (אירועים טראומטיים),
הסימפטום (הסימפטומים) התחילו/ לאחר שהאירוע הטראומטי (אירועים טראומטיים) התרחש.

1. (B1) קיימים זיכרונות מעוררי מצוקה חוזרים ונשנים, חודרניים ולא רצוניים של האירוע הטראומטי (אירועים טראומטיים).

0 לא קיים	<p style="text-align: center;">בחודש האחרון, האם היו לך זיכרונות לא רצויים של (האירוע) בזמן שהיית ער, לא כולל חלומות? [ציון 0 = ללא זיכרונות לא רצויים או רק בחלומות]</p> <p style="text-align: center;">איך קורה שאתה מתחיל להיזכר ב- (אירוע)? [אם לא ברור] האם אלה זיכרונות לא רצויים או שאתה חושב בכוונה על (האירוע)? [ציון 0 = אין זיכרונות לא רצויים אלא אם נתפסים כלא רצוניים וחודרניים]</p> <p style="text-align: center;">כמה הזיכרונות הללו מציקים לך?</p> <p style="text-align: center;">האם אתה מסוגל לסלק את הזיכרונות מראשך ולחשוב על משהו אחר?</p> <p style="text-align: center;">למראיין הקף בעיגול, מידת מצוקה = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית</p> <p style="text-align: center;">באיזו תדירות היו לך הזיכרונות הללו בחודש האחרון? מס' פעמים _____</p>
1 חלש / תת קליני	
2 מתון / סף קליני	
3 חמור / בולט	
4 קיצוני / מגביל	
<p style="text-align: center;">מפתח תחומי ניקוד: תדירות / עוצמת המצוקה</p> <p style="text-align: center;">מתון = לפחות פעמיים בחודש / מצוקה קיימת בבירור, קיים קושי בסילוק זיכרונות חמור = לפחות פעמיים בשבוע / מצוקה מודגשת, קיים קושי ניכר בסילוק זיכרונות</p>	

2. (B2) חלומות מעוררי מצוקה חוזרים ונשנים בהם התוכן או האפקט של החלום קשורים לאירועים.

0 לא קיים	<p style="text-align: center;">בחודש האחרון, האם היו לך חלומות לא נעימים אודות (האירוע)?</p> <p style="text-align: center;">תאר חלום אופייני. (מה קורה?)</p> <p style="text-align: center;">[אם לא ברור:] (האם הם מעירים אותך?)</p> <p style="text-align: center;">[אם כן:] (מה אתה חווה כשאתה מתעורר? כמה זמן לוקח לך לחזור להירדם)</p> <p style="text-align: center;">[אם מדווח שלא חוזר לישון] (כמה שעות שינה אתה מפסיד?)</p> <p style="text-align: center;">עד כמה חלומות אלה מטרידים אותך?</p>
1 חלש / תת קליני	
2 מתון / סף קליני	
3 חמור / בולט	
4 קיצוני / מגביל	

	<p>הקף בעיגול: מצוקה = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית</p> <p>באיזו תדירות חלמת חלומות אלו בחודש האחרון? מס' הפעמים</p>
	<p>מפתח תחומי ניקוד: תדירות / עוצמת המצוקה מתון = לפחות פעמיים בחודש / מצוקה קיימת בבירור, קיים קושי בסילוק זיכרונות חמור = לפחות פעמיים בשבוע / מצוקה מודגשת, קיים קושי ניכר בסילוק זיכרונות</p>

3. (B3) תגובות דיסוציאטיביות (כגון: פלשבקים) בהן האדם מרגיש או מתנהג כאילו האירועים הטראומטיים מתרחשים/ים. (תגובות כאלה יתרחשו על פני רצף כאשר התגובה הקיצונית ביותר היא אובדן מודעות מוחלט לסביבה בהווה). הערה: בילדים, ייתכן שישחזרו במהלך משחק טראומה ספציפית.

0	לא קיים	<p>בחודש האחרון, האם היו זמנים בהם לפתע התנהגת או הרגשת כאילו (האירוע) מתרחש שוב?</p> <p>[אם לא ברור:] (זה שונה מחשיבה או חלימה. עכשיו אני שואל על פלשבקים, מתי שאתה מרגיש כאילו חזרת אחורה בזמן אל (האירוע) וחווה אותו שוב).</p> <p>עד כמה אתה הרגשת כאילו (האירוע) מתרחש שוב? (האם אתה מבולבל ולא בטוח היכן אתה באמת נמצא?)</p> <p>מה אתה עושה כאשר זה מתרחש? (האם אנשים אחרים שמים לב להתנהגותך? מה הם אומרים?)</p> <p>כמה זמן זה נמשך?</p> <p>הקף בעיגול: מצוקה = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית</p> <p>באיזו תדירות זה התרחש בחודש האחרון? מס' פעמים _____</p>
1	חלש / תת קליני	
2	מתון / סף קליני	
3	חמור / בולט	
4	קיצוני / מגביל	
		<p>מפתח תחומי ניקוד: תדירות / עוצמת הדיסוציאציה מתון = לפחות פעמיים בחודש / דיסוציאציה קיימת בבירור, ייתכן שמשמרת מודעות לסובב אך האירוע נחוה מחדש באופן השונה בבירור ממחשבות וזיכרונות. חמור = לפחות פעמיים בשבוע / דיסוציאציה מודגשת כגון, דימויים, צלילים, ריחות.</p>

4. (B4) מצוקה פסיכולוגית עזה או מתמשכת בחשיפה לרמזים חיצוניים המסמלים או דומים להיבט מסוים של האירועים הטראומטיים

0	לא קיים	<p>בחודש האחרון, האם חווית מצוקה רגשית כאשר משהו הזכיר לך את (האירוע)?</p> <p>איזה סוגים של דברים שמזכירים גורמים לך למצוקה?</p> <p>עד כמה זה מפריע לך?</p>
1	חלש / תת קליני	
2	מתון / סף קליני	

3	חמור / בולט	<p>האם אתה מצליח להרגיע את עצמך כאשר זה קורה? (תוך כמה זמן?)</p> <p>הקף בעיגול: מצוקה = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית</p> <p>באיזו תדירות זה התרחש בחודש האחרון? מס' פעמים _____</p>
4	קיצוני / מגביל	
<p>מפתח תחומי ניקוד: תדירות / עוצמת המצוקה מתון = לפחות פעמיים בחודש / מצוקה קיימת בבירור, קיים קושי בהתאוששות. חמור = לפחות פעמיים בשבוע / מצוקה מודגשת, קיים קושי ניכר בהתאוששות.</p>		

5. (B5) תגובות גופניות חזקות/בולטות לרמזים פנימיים או חיצוניים המסמלים או דומים להיבט של האירוע הטראומטי (האירועים הטראומטיים)

0	לא קיים	<p>בחודש האחרון, האם היו לך תגובות גופניות כשמשו הזכיר לך את (האירוע)?</p> <p>האם תוכל לתת כמה דוגמאות? (האם הלב שלך פועם מהר יותר? הנשימה משתנה? מה לגבי הזעה? או תחושת מתיחות או חוסר יציבות?)</p> <p>איזה זיכרונות או מצבים גורמים לתגובות אלה?</p> <p>כמה זמן לוקח לך להתאושש?</p> <p>הקף בעיגול: מצוקה = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית</p> <p>כמה פעמים זה קרה בחודש האחרון? מס' פעמים _____</p>
1	חלש / תת קליני	
2	מתון / סף קליני	
3	חמור / בולט	
4	קיצוני / מגביל	
<p>מפתח ניקוד = תדירות / עוצמת העוררות הפיסיולוגית מתון = לפחות פעמיים בחודש/ תגובות גופניות קיימת בבירור, קיים קושי בהתאוששות. חמור = לפחות פעמיים בשבוע / תגובות גופניות בולטות, עוררות מתמשכת, קושי משמעותי בהתאוששות.</p>		

קריטריון C:

הימנעות מתמשכת מגירויים המזוהים עם האירוע/ים הטראומטי/ים. ההימנעות התחילה לאחר התרחשות האירוע/ים הטראומטי/ים וניכרת על-ידי אחד או שניים מהבאים:

6. (C1) הימנעות או ניסיונות להימנע מזיכרונות מעוררי מצוקה, מחשבות או רגשות המזוהים עם האירוע/ים הטראומטי/ים.

0	לא קיים	<p>בחודש האחרון, האם ניסית להימנע ממחשבות או רגשות אודות (האירוע)?</p> <p>מאיזה סוגי מחשבות או רגשות אתה נמנע?</p> <p>עד כמה אתה מתאמץ להימנע מהמחשבות או הרגשות? (איזה מין דברים אתה עושה?)</p>
1	חלש / תת קליני	
2	מתון / סף קליני	
3	חמור / בולט	<p>הקף בעיגול: הימנעות = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית</p>

4 קיצוני / מגביל	כמה פעמים זה קרה בחודש האחרון? מס' פעמים _____
<p align="center">מפתח ניקוד = תדירות / עוצמת ההימנעות מתון = לפחות פעמיים בחודש/ הימנעות קיימת בבירור חמור = לפחות פעמיים בשבוע / הימנעו בולטת</p>	

7. (C2) הימנעות או ניסיונות להימנע מגירויים חיצוניים (כגון: אנשים, מקומות שיחות, פעילויות, חפצים ומצבים) המעוררים זיכרונות מציקים, מחשבות או רגשות המזוהים עם האירועים הטראומטיים.

0 לא קיים	<p align="center">בחודש האחרון, האם ניסית להימנע מדברים המזכירים לך את (האירוע), לדוג' אנשים מסוימים, מקומות או מצבים? ממה אתה נמנע?</p> <p align="center">עד כמה אתה מתאמץ להימנע מדברים אלה? (האם אתה צריך לתכנן או לשנות את הפעילויות הרגילות שלך כדי להימנע מהם?)</p> <p align="center">[אם לא ברור] (באופן כללי, עד כמה זה בעיה עבורך? איך היו הדברים אחרת, אם לא היית צריך להימנע מזיכרונות מציקים אלה?)</p> <p align="center">הקף בעיגול: הימנעות = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית</p> <p align="center">כמה פעמים זה קרה בחודש האחרון? מס' פעמים _____</p>
1 חלש / תת קליני	
2 מתון / סף קליני	
3 חמור / בולט	
4 קיצוני / מגביל	
<p align="center">מפתח ניקוד = תדירות / עוצמת ההימנעות מתון = לפחות פעמיים בחודש/ הימנעות קיימת בבירור חמור = לפחות פעמיים בשבוע / הימנעו בולטת</p>	

קריטריון D:

שינויים שליליים בחשיבה ובמצב הרוח המזוהים עם האירועים הטראומטיים. השינויים התחילו או החריפו לאחר התרחשות האירועים הטראומטיים וניכרים על-ידי שניים (או יותר) מהבאים:

8 (D1) חוסר יכולת להיזכר בהיבט חשוב של האירועים הטראומטיים (בדרך כלל, בשל אמנזיה דיסוציאטיבית ולא בשל מרכיבים אחרים, כגון פגיעת ראש, אלכוהול או סמים).

0 לא קיים	<p align="center">בחודש האחרון, האם היה לך קושי להיזכר בהיבטים או חלקים חשובים של (האירוע)? (האם אתה מרגיש בפערים בזיכרון ה-[אירוע]?)</p> <p align="center">באיזה חלקים של האירוע אתה מתקשה להיזכר? האם אתה מרגיש שהיית אמור להיות מסוגל לזכור את הפרטים הללו?</p> <p align="center">[אם לא ברור] (למה אתה חושב שאינך יכול? האם סבלת מפגיעת ראש במהלך [האירוע]? האם איבודת הכרה? האם היית תחת השפעת אלכוהול או סמים?) [ציון 0 = לא קיים אם הקושי להיזכר נובע מפגיעת ראש, אובדן הכרה או שימוש באלכוהול וסמים]</p>
1 חלש / תת קליני	
2 מתון / סף קליני	
3 חמור / בולט	
4 קיצוני / מגביל	

	<p>[אם עדיין לא ברור] האם זו שיכחה נורמאלית? האם אתה חושב שחסמת את הזיכרונות בגלל שכואב מדי להיזכר? [ציון 0 = לא קיים אם הקושי להיזכר נובע משיכחה נורמאלית]</p> <p>הקף בעיגול: קושי בהיזכרות = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית</p> <p>האם תצליח להיזכר בחלקים אלה אם תנסה?</p> <p>בחודש האחרון, בכמה מהחלקים החשובים של (האירוע) התקשית להיזכר? (איזה חלקים אתה עדיין זוכר?)</p> <p>מס' החלקים החשובים שלא הצליח לזכור _____</p>
<p>מפתח ניקוד = מס' האירועים בהם לא מצליח להיזכר / עוצמת אי היכולת להיזכר</p> <p>מתון = לפחות היבט חשוב אחד / קיים בבירור קושי בהיזכרות, היזכרות מסוימת במאמץ.</p> <p>חמור = מס' היבטים חשובים / קיים קושי מודגש בהיזכרות, מעט היזכרות במאמץ.</p>	

9 (D2) אמונות שליליות או ציפיות אודות העצמי, האחרים או העולם מוגזמות ומתמידות, לדוג' "אני רע", "אי אפשר לסמוך על אף אחד", "העולם מסוכן לגמרי" או "מערכת העצבים שלי הרוסה לתמיד".

<p>0 לא קיים</p> <p>1 חלש / תת קליני</p> <p>2 מתון / סף קליני</p> <p>3 חמור / בולט</p> <p>4 קיצוני / מגביל</p>	<p>בחודש האחרון, האם היו לכם אמונות שליליות חזקות על עצמכם, אנשים אחרים או העולם?</p> <p>האם תוכל לספר לי כמה דוגמאות? (מה לגבי אמונות כמו "אני רע", "משהו איתי מאוד לא בסדר", "אי אפשר לסמוך על אף אחד", "העולם מסוכן לגמרי"?)</p> <p>עד כמה אמונות אלו חזקות? (עד כמה אתה משוכנע שאמונות אלו באמת נכונות האם אתה יכול לחשוב על כך אחרת?)</p> <p>הקף בעיגול: מידת שכנוע באמונות שליליות = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית</p> <p>בכמה מהזמן בעבר הרגשת כך? % מהזמן _____</p> <p>האם אמונות אלו התחילו או החריפו לאחר (האירוע)? האם אתה חושב שהן קשורות ל-[אירוע]? (איך?)</p> <p>הקף בעיגול: קשר לטראומה = מוחלט סביר לא סביר</p>
<p>מפתח ניקוד = תדירות / עוצמה של אמונות</p> <p>מתון = חלק מהזמן (20-30%) / ציפיות שליליות מוגזמות קיימות בבירור, קיים קושי בחשיבה על אמונות יותר מציאותיות.</p> <p>חמור = הרבה מהזמן (50-60%) / קיימות ציפיות שליליות מוגזמות באופן מודגש, קיים קושי משמעותי בחשיבה על ציפיות יותר מציאותיות.</p>	

10 (D3) חשיבה מוטה באופן שלילי ומתמשכת אודות הסיבה או התוצאות לאירוע/ים הטראומטיים הגורמים לאדם להאשים את עצמו/עצמה או אחרים."

0	לא קיים	
1	חלש / תת קליני	בחודש האחרון, האם האשמת את עצמך בגלל (האירוע) או מה שקרה כתוצאה ממנו? ספר לי עוד על כך. (באיזה מובן אתה רואה בעצמך כאחראי ל- [אירוע]? האם זה בגלל משהו שעשית? או משהו שאתה סבור שהיית צריך לעשות אך לא עשית? האם זה בגלל משהו כללי בך).
2	מתון / סף קליני	מה לגבי האשמת מישהו אחר באחריות ל- (אירוע) או בתוצאותיו? ספר לי עוד על כך. (באיזה מובן אתה רואה [אחרים] כאחראים ל- [אירוע]? האם זה בגלל משהו שהם עשו? או משהו שלדעתך היו צריכים לעשות אך לא עשו?)
3	חמור / בולט	עד כמה אתה מאשים (את עצמך או את האחרים)?
4	קיצוני / מגביל	עד כמה אתה משוכנע ש[אתה או האחרים] באמת אחראים למה שקרה? (האם אחרים מסכימים איתך? האם אתה יכול לחשוב על כך אחרת?) [ציון 0 = לא קיים אם מאשים רק את האדם שגרם לאירוע כדי לגרום נזק] הקף בעיגול: מידת שכנוע = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית בכמה מהזמן בחודש האחרון הרגשת כך? % מהזמן _____
<p>מפתח ניקוד = תדירות / עוצמה של אשמה מתון = חלק מהזמן (20-30%) / אשמה מעוותת קיימת בבירור, קיים קושי בחשיבה על אמונות יותר מציאותיות. חמור = הרבה מהזמן (50-60%) / קיימת אשמה מעוותת באופן מודגש, קיים קושי משמעותי בחשיבה על ציפיות יותר מציאותיות.</p>		

11 (D4) רגשות שליליים מתמשכים (לדוג', פחד, אימה, כעס, אשמה או בושה).

0	לא קיים	
1	חלש / תת קליני	בחודש האחרון, האם היו לך רגשות שליליים חזקים כגון, פחד, אימה, כעס, אשמה או בושה?
2	מתון / סף קליני	האם תוכל לתת לי כמה דוגמאות (אילו רגשות שליליים אתה חווה?) כמה חזקים רגשות שליליים אלה?
3	חמור / בולט	עד כמה אתה מצליח להתמודד עם רגשות אלה?
4	קיצוני / מגביל	הקף בעיגול: רגשות שליליים = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית בכמה מהזמן בחודש האחרון הרגשת כך? % מהזמן _____ האם רגשות שליליים אלה החלו או החמירו לאחר (האירוע)? (אתה חושב שהם קשורים ל- [אירוע]? איך?) הקף בעיגול: קשר לטראומה = מוחלט סביר לא סביר
<p>מפתח ניקוד = תדירות / עוצמה של רגשות שליליים מתון = חלק מהזמן (20-30%) / רגשות שליליים קיימים בבירור, קיים קושי להסתדר ביומיום.</p>		

חמור = הרבה מהזמן (50-60%) / קיימים רגשות שליליים באופן מודגש, קיים קושי משמעותי בלהסתדר בימים.

12 (D5) עניין פחות באופן ניכר בהשתתפות בפעילויות משמעותיות

0	לא קיים	
1	חלש / תת קליני	בחודש האחרון, האם התעניינת פחות בפעילויות שנהנית מהם בעבר?
2	מתון / סף קליני	באיזה דברים איבדת עניין או שאתה כבר לא עושה כמו שהיית עושה בעבר? (עוד משהו?)
3	חמור / בולט	למה זה? [ציון 0 = לא קיים אם עניין מופחת נובע מחוסר הזדמנויות, מגבלה פיסית, או שינוי מותאם התפתחותית בפעילויות מועדפות]
4	קיצוני / מגביל	עד כמה משמעותי איבוד העניין שלך? (האם עדיין תהנה [מפעילויות] ברגע שתתחיל?)
		הקף בעיגול: איבוד עניין = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית
		באופן כללי, בחודש האחרון, בכמה מהפעילויות הקבועות שלך אתה מעוניין פחות?
		% הפעילויות _____
		איזה דברים אתה עדיין נהנה לעשות?
		האם איבוד העניין התחיל או החמיר לאחר (האירוע)? (האם אתה חושב שזה קשור ל-[אירוע]? איך?)
		הקף בעיגול: קשר לטראומה = מוחלט סביר לא סביר
		מפתח ניקוד = אחוז הפעילויות המושפעות / עוצמת איבוד העניין
		מתון = פעילויות מסוימות (20-30%) / איבוד עניין קיים בבירור אך עדיין נהנה מפעילויות מסוימות.
		חמור = פעילויות רבות (50-60%) / קיים איבוד עניין באופן מודגש, עניין מועט או השתתפות מעטה בפעילויות.

13 (D6) תחושות ניתוק וניכור מאחרים.

0	לא קיים	
1	חלש / תת קליני	בחודש האחרון, האם הרגשת מרוחק או מנותק מאנשים אחרים?
2	מתון / סף קליני	ספר לי על כך.
3	חמור / בולט	כמה חזקות תחושות הניתוק שלך מאחרים? (למי אתה מרגיש הכי קרוב? עם כמה אנשים אתה יכול לשוחח בנוחות אודות עניינים אישיים?)
		הקף בעיגול: איבוד עניין = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית

<p>4 קיצוני / מגביל</p>	<p>בכמה מהזמן בחודש האחרון הרגשת כך? % מהזמן _____</p> <p>האם תחושה זו של ניתוק או ריחוק מאחרים התחילה או החמירה לאחר ה- (אירוע)? (האם אתה חושב שזה קשור ל- [אירוע]? איך?)</p> <hr/> <p>הקף בעיגול: קשר לטראומה = מוחלט סביר לא סביר</p>
<p>מפתח ניקוד = תדירות/ עוצמת הניתוק או הניכור</p> <p>מתון = חלק מהזמן (20-30%) / תחושות ניתוק קיימות בבירור אך עדיין קיימים קשרים בין אישיים.</p> <p>חמור = הרבה מהזמן (50-60%) / קיימות תחושות ניתוק באופן מודגש, ייתכן וירגיש קרוב לאדם אחד או שניים.</p>	

14 (D7) חוסר יכולת מתמשך לחוות רגשות חיוביים (לדוג', חוסר יכולת לחוות, שמחה, שביעות רצון או אהבה).

<p>5 לא קיים</p> <p>6 חלש / תת קליני</p> <p>7 מתון / סף קליני</p> <p>8 חמור / בולט</p> <p>9 קיצוני / מגביל</p>	<p>בחודש האחרון, האם היו זמנים בהם התקשית לחוות רגשות חיוביים כגון אהבה או שמחה?</p> <p>ספר לי עוד על כך? (אילו עוד רגשות אתה מתקשה לחוות?)</p> <p>עד כמה אתה מתקשה לחוות רגשות חיוביים? (האם אתה עדיין מסוגל לחוות רגשות חיוביים כלשהם?)</p> <hr/> <p>הקף בעיגול: הפחתת רגשות חיוביים = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית</p> <p>בכמה מהזמן בחודש האחרון הרגשת כך? % מהזמן _____</p> <p>האם הקושי בלחוות רגשות חיוביים התחיל או החמיר לאחר ה- (אירוע)? (האם אתה חושב שזה קשור ל- [אירוע]? איך?)</p> <hr/> <p>הקף בעיגול: קשר לטראומה = מוחלט סביר לא סביר</p>
<p>מפתח ניקוד = תדירות/ עוצמת הניתוק או הניכור</p> <p>מתון = חלק מהזמן (20-30%) / תחושות ניתוק קיימות בבירור אך עדיין קיימים קשרים בין אישיים.</p> <p>חמור = הרבה מהזמן (50-60%) / קיימות תחושות ניתוק באופן מודגש, ייתכן וירגיש קרוב לאדם אחד או שניים.</p>	

15 (D8) חוסר יכולת מתמשך לחוות רגשות חיוביים (לדוג', חוסר יכולת לחוות, שמחה, שביעות רצון או אהבה).

<p>10 לא קיים</p> <p>11 חלש / תת קליני</p>	<p>בחודש האחרון, האם היו זמנים בהם התקשית לחוות רגשות חיוביים כגון אהבה או שמחה?</p>
--------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

<p>12 מתון / סף קליני</p> <p>13 חמור / בולט</p> <p>14 קיצוני / מגביל</p>	<p>ספר לי עוד על כך? (אילו עוד רגשות אתה מתקשה לחוות?)</p> <p>עד כמה אתה מתקשה לחוות רגשות חיוביים? (האם אתה עדיין מסוגל לחוות רגשות חיוביים כלשהם?)</p> <p>הקף בעיגול: הפחתת רגשות חיוביים =</p> <p>מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית</p> <p>בכמה מהזמן בחודש האחרון הרגשת כך? % מהזמן _____</p> <p>האם הקושי בלחוות רגשות חיוביים התחיל או החמיר לאחר ה-(אירוע)? (האם אתה חושב שזה קשור ל-[אירוע]? איך?)</p> <p>הקף בעיגול: קשר לטראומה = מוחלט סביר לא סביר</p>
<p>מפתח ניקוד = תדירות/ עוצמת הניתוק או הניכור</p> <p>מתון = חלק מהזמן (20-30%) / תחושות ניתוק קיימות בבירור אך עדיין קיימים קשרים בין אישיים.</p> <p>חמור = הרבה מהזמן (50-60%) / קיימות תחושות ניתוק באופן מודגש, ייתכן וירגיש קרוב לאדם אחד או שניים.</p>	

קריטריון E

שינויים ניכרים בעוררות ותגובתיות המזוהים עם האירועים הטראומטיים, מתחילים או מחמירים לאחר התרחשות האירועים הטראומטיים כפני שניכר על-ידי שניים (או יותר) מהבאים:

15. (E1) התנהגות רגזנית והתפרצויות כעס (עם מעט או ללא פרובוקציה) בדרך כלל הכעס מתבטא כתוקפנות פיזית או מילולית כלפי אנשים או חפצים.

<p>0 לא קיים</p> <p>1 חלש / תת קליני</p> <p>2 מתון / סף קליני</p> <p>3 חמור / בולט</p> <p>4 קיצוני / מגביל</p>	<p>האם היו זמנים בהם הרגשת עצבני או כועס במיוחד והראית זאת בהתנהגותך?</p> <p>האם תוכל לתת לי כמה דוגמאות? כיצד אתה מראה זאת? האם אתה מגביה את קולך או צועק? זורק או מכה דברים? דוחף או מכה אנשים?</p> <p>הקף בעיגול: תוקפנות = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית</p> <p>כמה פעמים בחודש האחרון? מס' הפעמים _____</p> <p>האם התנהגות זאת התחילה או החמירה לאחר ה-(אירוע)? (האם אתה חושב שזה קשור ל-[אירוע]? איך?)</p> <p>הקף בעיגול: קשר לטראומה = מוחלט סביר לא סביר</p>
<p>מפתח ניקוד = תדירות/ עוצמת התנהגות תוקפנית</p> <p>מתון = לפחות פעמיים בחודש / קיימת בבירור תוקפנות, בעיקר מילולית.</p> <p>חמור = לפחות פעמים בשבוע / תוקפנות קיימת באופן מודגש, קיימת לפחות מידה מסוימת של תוקפנות פיזית.</p>	

16 (E2) התנהגות הרס עצמי או התנהגות חסרת אחריות.

0	לא קיים	<p>בחודש האחרון, האם היו פעמים בהם לקחת יותר סיכונים או עשית דברים שהיו עלולים לגרום לך נזק?</p> <p>האם תוכל לתת לי כמה דוגמאות?</p> <p>כמה סיכון לקחת? (כמה מסוכנות התנהגויות אלה? האם נפגעת או נגרם לך נזק בכל צורה שהיא?)</p> <p>הקף בעיגול: סיכון = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית</p> <p>כמה פעמים בחודש האחרון לקחת סיכונים כאלה? מס' הפעמים _____</p> <p>האם התנהגות זו החלה או החמירה לאחר ה-(אירוע)? (האם אתה חושב שהיא קשורה ל-[אירוע] איך?)</p> <p>הקף בעיגול: קשר לטראומה = מוחלט סביר לא סביר</p>
1	חלש / תת קליני	
2	מתון / סף קליני	
3	חמור / בולט	
4	קיצוני / מגביל	
		<p>מפתח ניקוד = תדירות/ עוצמת סיכון</p> <p>מתון = לפחות פעמיים בחודש / סיכון קיים בבירור, ייתכן ונגרם נזק לאדם.</p> <p>חמור = לפחות פעמים בשבוע / סיכון קיים באופן מודגש, נגרם לאדם נזק ממשי או שקיימת סבירות גבוהה לנזק.</p>

17 (E3) דריכות יתר.

0	לא קיים	<p>בחודש האחרון, האם היית דרוך או ערני במיוחד אפילו כשלא היה איום ספציפי או סכנה כלשהיא? (האם הרגשת שאתה חייב לעמוד על המשמר?)</p> <p>האם תוכל לתת כמה דוגמאות? (מה אתה עושה כאשר אתה דרוך או ערני)</p> <p>[אם לא ברור:] מה גורם לך להגיב כך? האם אתה מרגיש שאתה מאוים או בסכנה כלשהיא? האם לדעתך אתה מרגיש כך יותר מאנשים אחרים באותו מצב]</p> <p>הקף בעיגול: דריכות יתר = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית</p> <p>כמה זמן בחודש האחרון הרגשת כך? מס' הפעמים _____</p> <p>האם התנהגות זו החלה או החמירה לאחר ה-(אירוע)? (האם אתה חושב שהיא קשורה ל-[אירוע] איך?)</p> <p>הקף בעיגול: קשר לטראומה = מוחלט סביר לא סביר</p>
1	חלש / תת קליני	
2	מתון / סף קליני	
3	חמור / בולט	
4	קיצוני / מגביל	
		<p>מפתח ניקוד = תדירות/ עוצמת דריכות יתר</p> <p>מתון = חלק מהזמן (20-30%) / דריכות יתר קיימת בבירור, לדוג' דרוך במקומות הומי אדם, ערנות גבוהה לסכנה.</p> <p>חמור = הרבה מהזמן (50-60%) / דריכות יתר קיימת באופן מודגש, סורק את סביבתו כדי לזהות סכנה, ייתכן שיש התנהגויות בטחון, דאגה מופרזת לבטחון אישי / משפחתי / הבית</p>

18 (E4) תגובת בהלה מוגזמת (Startle response).

0	לא קיים	
1	חלש / תת קליני	בחודש האחרון, האם היו לך תגובות בהלה חזקות? מה גורם לך לתגובת בהלה?
2	מתון / סף קליני	כמה חזקות תגובות הבהלה? (כמה הן חזקות ביחס לתגובות רוב האנשים? האם אתה עושה משהו שאנשים אחרים ישימו לב אליו?)
3	חמור / בולט	כמה זמן לוקח לך להתאושש
4	קיצוני / מגביל	הקף בעיגול: תגובת בהלה = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית כמה פעמים זה קרה בחודש האחרון? מס' הפעמים _____ האם התנהגות זו החלה או החמירה לאחר ה-(אירוע)? (האם אתה חושב שהיא קשורה ל-[אירוע] איך?) הקף בעיגול: קשר לטראומה = מוחלט סביר לא סביר
מפתח ניקוד = תדירות/ עוצמת תגובת בהלה מתון = לפחות פעמיים בחודש / תגובת בהלה קיימת בבירור, קיים קושי בהתאוששות. חמור = לפחות פעמים בשבוע / תגובת בהלה קיימת באופן מודגש, עוררות מתמשכת, קושי ניכר בהתאוששות.		

19 (E5) קשיי ריכוז

0	לא קיים	בחודש האחרון, האם היו לך בעיות בריכוז?
1	חלש / תת קליני	האם תוכל לתת כמה דוגמאות?
2	מתון / סף קליני	האם אתה מסוגל להתרכז אם אתה ממש מנסה?
3	חמור / בולט	הקף בעיגול: קשיי בריכוז = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית 0. אין קושי בריכוז. 1. קצת, רק מאמץ קל דרוש לריכוז. 2. בינוני, אובדן ריכוז ברור, אבל יכול להתרכז בעזרת מאמץ. 3. חמור, אובדן ניכר של ריכוז גם בעזרת מאמץ. 4. קיצוני, חוסר יכולת מוחלט להתרכז.
4	קיצוני / מגביל	כמה זמן בחודש האחרון היו לך קשיים בריכוז? מס' הפעמים _____ 0. בשום חלק מהזמן לריכוז 1. קצת מאד מהזמן (פחות מ- 10%) 2. חלק מהזמן (בערך 20-30%) 3. הרבה מהזמן (בערך 50-60%) 4. רוב הזמן (יותר מ- 80%) האם התנהגות זו החלה או החמירה לאחר ה-(אירוע)? (האם אתה חושב שהיא קשורה ל-[אירוע] איך?) הקף בעיגול: קשר לטראומה = מוחלט סביר לא סביר

מפתח ניקוד = תדירות/ עוצמת קשיי ריכוז	
מתון = חלק מהזמן (20-30%) / קשיי ריכוז קיימים בבירור, יש קשיים אך ניתן להתרכז במאמץ.	
חמור = הרבה מהזמן (50-60%) / קשיי ריכוז קיימים באופן מודגש, קיימים קשיים ניכרים בריכוז גם במאמץ.	

20 (E6) קשיי שינה (קושי להירדם, להישאר ישן או שינה חסרת מנוחה).

0	לא קיים	בחודש האחרון, האם התקשית להירדם או להישאר ישן?
1	חלש / תת קליני	איזה קשיים? (תוך כמה זמן אתה נרדם? כמה פעמים אתה מתעורר בלילה? האם אתה מתעורר יותר מוקדם מכפי שאתה רוצה?)
2	מתון / סף קליני	כמה שעות אתה ישן בלילה?
3	חמור / בולט	לכמה שעות שינה אתה זקוק לדעתך?
4	קיצוני / מגביל	הקף בעיגול: קשיי שינה = מינימאלית קיימת בבירור מודגשת קיצונית כמה זמן בחודש האחרון היו לך קשיים בשינה? מס' הפעמים _____
		האם התנהגות זו החלה או החמירה לאחר ה-(אירוע)? (האם אתה חושב שהיא קשורה ל-[אירוע] איך?)
		הקף בעיגול: קשר לטראומה = מוחלט סביר לא סביר
מפתח ניקוד = תדירות/ עוצמת קושי בריכוז		
מתון = לפחות פעמיים בחודש / קשיי שינה קיימים בבירור, קושי ברור להירדם או להישאר ישן, אובדן שינה של 30-90 דק'.		
חמור = לפחות פעמים בשבוע / קשיי שינה קיימים באופן מודגש, קושי משמעותי להירדם או להישאר ישן, אובדן שינה של בין 90 דק' לשלוש שעות..		

לחוקר:

ציון כללי – סכום פריטי 1-20

ציון חשיבה חודרנית – סכום פריטי 1-5, ציון הימנעות – סכום פריטי 6-7

ציון שינויים שליליים בקוגניציה ומ"ר – סכום פריטי 8-14, ציון עורות יתר - סכום פריטי 15-20

CAPS-5 סיכום

A. חשיפה לסכנת מוות או לאיום בסכנת מוות, פגיעה חמור או אלימות מינית	
האם מתקיים קריטריון A?	לא = 0 כן = 1

בחדש האחרון		B. סימפטומים חודרניים (לאבחנה דרוש לפחות 1)
$Sx (Sev > 2) ?$	חומרה	
לא = 0 כן = 1		(1) B1 - זיכרונות חודרניים
לא = 0 כן = 1		(2) B2 - סיוטים
לא = 0 כן = 1		(3) B3 - תגובות דיסוציאטיביות
לא = 0 כן = 1		(4) B4 - מצוקה פסיכולוגית בעקבות רמזים לאירוע
לא = 0 כן = 1		(5) B5 - עורות פיזיולוגית בעקבות רמזים לאירוע
= חומרה B		קריטריון B סה"כ

בחדש האחרון		C. הימנעות (לאבחנה דרוש לפחות 1)
$Sx (Sev > 2) ?$	חומרה	
לא = 0 כן = 1		(6) C1 - הימנעות ממחשבות, זיכרונות, רגשות
לא = 0 כן = 1		(7) C2 - הימנעות מגירויים חיצוניים המזכירים את האירוע
= חומרה C		קריטריון C סה"כ

בחדש האחרון		D. שינויים קוגניטיביים ורגשיים (לאבחנה דרושים לפחות 2)
$Sx (Sev > 2) ?$	חומרה	
לא = 0 כן = 1		(8) D1 - חוסר יכולת להיזכר בהיבט חשוב באירוע
לא = 0 כן = 1		(9) D2 - ציפיות או אמונות שליליות מוגזמות
לא = 0 כן = 1		(10) D3 - קוגניציות מוטות הגורמות לאשמה
לא = 0 כן = 1		(11) D4 - רגש שלילי מתמשך
לא = 0 כן = 1		(12) D5 - הפחתה בהשתתפות או עניין בפעילויות
לא = 0 כן = 1		(13) D6 - ניתוק או ניכור מאחרים
לא = 0 כן = 1		(14) D7 - חוסר יכולת מתמשכת לחוות רגשות חיוביים
= חומרה D		קריטריון D סה"כ

בחדש האחרון		E. עורות (לאבחנה דרושים לפחות 2)
$Sx (Sev > 2) ?$	חומרה	
לא = 0 כן = 1		(15) E1 - התנהגות רגזנית והתפרצויות כעס
לא = 0 כן = 1		(16) E2 - התנהגות הרס עצמי או התנהגות חסרת אחריות
לא = 0 כן = 1		(17) E3 - דריכות יתר
לא = 0 כן = 1		(18) E4 - תגובת בהלה מוגזמת (Startle response)
לא = 0 כן = 1		(19) E5 - קשיי ריכוז
לא = 0 כן = 1		(20) E6 - קשיי שינה (קושי להירדם, להישאר ישן או שינה חסרת מנוחה)

