

### مقیاس تجدیدنظر شده تأثیر وقایع CRIES-8

در زیر لیستی از نظرات افراد بعد از وقایع فشارزای زندگی است. لطفاً برای هر سوال گزینه‌ای را که در طول هفت روز گذشته در مورد شما درست است، علامت بزنید. اگر آن سوال در طول این مدت برای شما رخ نداده است گزینه هرگز را علامت بزنید.

نام: .....

تاریخ: .....

| رتبه | هرگز | خیلی کم | گاهی | بیشتر وقت‌ها   |
|------|------|---------|------|--|
| 1    |      |         |      | آیا حتی وقتی تمایلی ندارید درباره‌ی آن فکر می‌کنید.    |
| 2    |      |         |      | آیا سعی می‌کنید آن را از حافظه‌ی خود پاک کنید.         |
| 3    |      |         |      | آیا دچار امواج شدیدی از احساسات درباره‌ی آن می‌شوید.   |
| 4    |      |         |      | آیا از آنچه شما را به یاد آن می‌اندازد فاصله می‌گیرید. |
| 5    |      |         |      | آیا سعی می‌کنید درباره‌ی آن صحبت نکنید.                |
| 6    |      |         |      | آیا تصاویری درباره‌ی آن وارد ذهنتان می‌شود.            |
| 7    |      |         |      | آیا چیزهای دیگر موجب می‌شوند که درباره‌ی آن فکر کنید.  |
| 8    |      |         |      | آیا سعی می‌کنید درباره‌ی آن فکر نکنید.                 |

بنیاد جنگ و کودکان 1998