

TEST AUTO-ÉVALUATION POUR LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (TSPT)

Si vous soupçonnez que vous pourriez souffrir TPST, imprimez et complétez l'auto-évaluation suivante ensuite montrez vos résultats à votre professionnel de la santé.

Comment puis-je savoir si c'est un trouble de stress post-traumatique? Oui or Non?

Oui **Non** Avez-vous vécu ou témoigné un événement menaçant à votre vie qui a causé la peur intense, le sentiment d'impuissance ou d'horreur?

Est-ce que vous revivez l'évènement dans au moins une des façons suivantes?

Oui **Non** Souvenirs ou rêves répétés qui vous laissent en état de détresse?

Oui **Non** D'agir ou de vous sentir comme si l'évènement se reproduit (flash-back ou un sentiment de le revivre)?

Oui **Non** Détresse émotionnelle et/ou physique intense lorsque vous êtes exposés à des choses qui vous rappellent de l'évènement?

Évitez-vous des rappels de l'évènement et est-ce que vous vous sentez différemment, par rapport à la façon dont vous vous sentiez avant, dans trois ou plusieurs des façons suivantes:

Oui **Non** En évitant les pensées, les sentiments et les conversations reliés à l'évènement?

Oui **Non** En évitant les activités, les endroits ou les personnes qui vous rappellent de l'évènement?

Oui **Non** En oubliant complètement certain détails de l'évènement?

Oui **Non** En perdant intérêt dans les activités significatives de votre vie?

Oui **Non** En vous sentant éloigné des autres personnes?

Oui **Non** Sensation que votre gamme d'émotions est limitée?

Oui **Non** En vous sentant que votre qualité de vie a diminué (par exemple, vous ne vous attendez pas à avoir une carrière, mariage, enfants, ou d'une durée de vie normale)?

Êtes-vous dérangé par deux ou plus des suivants:

Oui **Non** Problème de sommeil?

Oui **Non** Irritabilité ou des explosions de colère?

Oui **Non** Problème de concentration?

Oui **Non** Sentiment «de mise en garde»?

Oui **Non** Une réaction exagérée à la surprise?

Ayant plus d'une maladie en même temps peut rendre difficile à diagnostiquer et à traiter les différentes conditions. Les maladies qui compliquent parfois les troubles anxieux comprennent la dépression et la toxicomanie. Dans cet esprit, s'il vous plaît prendre une minute pour répondre aux questions suivantes:

Oui **Non** Avez-vous éprouvé des changements avec votre sommeil ou dans vos habitudes alimentaires?

Vous sentez vous plus souvent que non...

Oui **Non** Triste et déprimé ?

Oui **Non** Désintéressé par la vie?

Oui **Non** Sans valeur ou coupable?

Lors de la dernière année est-ce que la consommation de l'alcool ou la drogue...

Oui **Non** a abouti à votre incapacité à s'acquitter de responsabilités avec le travail, l'école, ou de la famille?

Oui **Non** vous a mis dans une situation dangereuse, comme la conduite d'un véhicule sous l'influence?

Oui **Non** Vous avez été arrêté par la police?

Oui **Non** A continué malgré le fait que vos êtres chers en ont subis des conséquences?

Référence:

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition. Washington, DC, American Psychiatric Association, 1994.