

SCALA IMPACTULUI EVENIMENTELOR-Revizuită (IES-R)

INSTRUCȚIUNI: Găsiți mai jos o listă a dificultăților pe care oamenii le întâmpină uneori în urma confruntării ce evenimentele stresante ale vieții. Vă rugăm să citiți atent fiecare item și să indicați cât de supărat vi s-a părut fiecare dintre acestea PE PARCURSUL ULTIMELOR ȘAPTE ZILE, în legătură cu _____ (evenimentul), petrecut în data de _____ . Cât de mult v-au supărat aceste dificultăți?

| | Deloc | Puțin | Moderat | Mult | Extrem de mult |
|---|-------|-------|---------|------|----------------|
| 1. Orice lucru care îmi aducea aminte de eveniment, mă făcea să retrăiesc emoțiile legate de el. | | | | | |
| 2. Mi-a fost greu să nu mă trezesc din somn. | | | | | |
| 3. Alte lucruri mă făceau să continui să mă gândesc la el. | | | | | |
| 4. Mă simțeam iritabil(ă) și supărat(ă) | | | | | |
| 5. Evitam să mă las supărat(ă) când mă gândeam, sau mi se aducea aminte de el. | | | | | |
| 6. Mă tot gândeam la el, când nu doream acest lucru. | | | | | |
| 7. Mă simțeam de parcă nu s-ar fi întâmplat sau nu ar fi fost real. | | | | | |
| 8. M-am ținut departe de lucrurile care îmi puteau aduce aminte de el. | | | | | |
| 9. Mă tot invadau imagini legate de el. | | | | | |
| 10. Eram cu capsă pusă. | | | | | |
| 11. Am încercat să nu mă gândesc la el. | | | | | |
| 12. Eram conștient(ă) de faptul, că mai aveam o mulțime de sentimente în legătură cu el, dar nu mă ocupam de ele. | | | | | |
| 13. Sentimentele mele legate de el erau oarecum amortite. | | | | | |
| 14. M-am surprins acționând sau simțind, de parcă m-aș fi întors la vremurile acelea. | | | | | |
| 15. Adormeam greu. | | | | | |
| 16. Mă năpădeau valuri de sentimente puternice legate de el. | | | | | |
| 17. Am încercat să mi-o scot din amintiri. | | | | | |
| 18. Îmi venea greu să mă concentrez. | | | | | |
| 19. Lucrurile care îmi aduceau aminte de el, mă făceau să am reacții fizice, ca de ex transpirații, respirație greoaie, greață, sau palpitații. | | | | | |
| 20. Am avut coșmaruri legate de el. | | | | | |
| 21. M-am simțit pus(ă) în gardă. | | | | | |
| 22. Am încercat să nu vorbesc despre el. | | | | | |

Scor IES-R Total: _____

INT: 1,2,3,6,9, 14,16,20

AVD: 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17,22

HYP:4, 10, 15, 18,19,21

După: Weiss, D.S. (2007). The Impact of Event Scale-Revised. In J.P. Wilson, & T.M. Keane (Eds.) *Assessing psychological trauma and PTSD: a practitioner's handbook* (2nd ed., pp. 168-189). New York: Guilford Press.

Revised Impact of Event Scale (22 questions):

The revised version of the Impact of Event Scale (IES-r) has seven additional questions and a scoring range of 0 to 88.

On this test, scores that exceed 24 can be quite meaningful. High scores have the following associations.

Score (IES-r) Consequence

24 or more: PTSD is a clinical concern.⁶ Those with scores this high who do not have full PTSD will have partial PTSD or at least some of the symptoms.

33 and above This represents the best cutoff for a probable diagnosis of PTSD.⁷

37 or more **This is high enough to suppress your immune system's functioning** (even 10 years after an impact event).⁸

The IES-R is very helpful in measuring the affect of routine life stress, everyday traumas and acute stress