

Täyttöohjeet: Alla on lista erilaisista hankalista olotiloista, joita ihmiset joskus kokevat kuormittavan elämäntapahtuman jälkeen. Lue jokainen kohta ja merkitse kuinka häiritsevältä kukin oire on sinusta tuntunut viimeksi kuluneiden seitsemän päivän aikana suhteessa _____ tapahtumaan, joka tapahtui _____. Kuinka paljon nämä hankaluudet häiritsivät tai vaivasivat sinua viimeisen viikon aikana?

Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Äärimmäisen paljon
0	1	2	3	4

	Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Äärimmäisen paljon
1. Mikä tahansa tapahtuneesta muistuttava asia nosti esiin tunteeni sitä kohtaan	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2. Minulla oli vaikeuksia pysyä unessa	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3. Muut asiat saivat minut ajattelemaan tapahtunutta	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4. Tunsin oloni ärtyisäksi ja vihaiseksi	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5. Yritin olla menemättä pois tolaltani kun ajattelin tapahtunutta tai kun jokin muistutti minua siitä	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6. Ajattelin tapahtunutta vastoin tahtoaikin	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
7. Minusta tuntui kuin sitä ei olisi tapahtunutkaan tai se ei olisi totta	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
8. Pysin välttämään kaikkea, mikä muistutti minua tapahtuneesta	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
9. Muistikuvia tapahtuneesta putkahteli mieleeni	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
10. Olin säikky ja hätkähtelin herkästi	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

		Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Äärimmäisen paljon
11.	Yritin olla ajattelematta tapahtunutta	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
12.	Tiesin, että minulla oli vielä paljon tapahtuneeseen liittyviä tunteita, mutta en käsitellyt niitä	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
13.	Tapahtuneeseen liittyvät tunteeni olivat jotenkin tunnettomia	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
14.	Huomasin käyttäytyväni ikäänkuin olisin palannut tapahtuma-aikaan	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
15.	Minulla oli nukahtamisvaikeuksia	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
16.	Minulla oli voimakkaita tunnepuuskia tapahtuneeseen liityen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
17.	Pyrin poistamaan tapahtuneen muististani	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
18.	Minulla oli keskittymisvaikeuksia	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
19.	Tapahtuneesta muistuttavat asiat aiheuttivat minulle fyysisiä oireita, kuten hikoilua, hengitysvaikeuksia, pahoinvointia tai sydämentykytyksiä	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
20.	Näin unta tapahtuneesta	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
21.	Tunsin oloni valppaaksi ja varuillaan olevaksi	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
22.	Yritin olla puhumatta tapahtuneesta	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

Suomenkielinen, suora käännös: Suomen EMDR-yhdistys 2016 Citations: Weiss, D.S. & Marmar, C.R. (1997). The Impact of Event Scale-Revised. In J.P. Wilson, & T. M. Keane (Eds.), *Assessing Psychological Trauma and PTSD: A Practitioner's Handbook*. (pp. 399-411). New York: Guilford.

Weiss, D. S. (2004). 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.

IES-R

Impact of Event Scale - Revised

Pisteytys

Intrusiiviset oireet	<u>0.00</u>
Välttämisoireet	<u>0.00</u>
Ylivireysoireet	<u>0.00</u>
Keskiarvot yhteensä	<u>0.00</u>
Kaikki pisteet yhteensä	<u>0</u>