

The PTED Self- Rating Scale (Versão Portuguesa)

Por favor, leia as afirmações a seguir e indique até que ponto elas se aplicam a si. Por favor, não deixe nenhuma afirmação por responder:

Eu concordo com esta afirmação

	Não é verdadeiro	Difícilmente é verdadeiro	Pouco verdadeiro	Muito verdadeiro	Extremamente verdadeiro
Durante os últimos anos houve um acontecimento de vida grave e negativo					
1. que me magoou e me causou amarguramento	0	1	2	3	4
2. que conduziu a uma manifesta e persistente mudança negativa no meu bem-estar mental	0	1	2	3	4
3. que considero como tendo sido injusta e inaceitável.	0	1	2	3	4
4. sobre o qual tenho pensado sem parar	0	1	2	3	4
5. que causa em mim um sentimento de transtorno quando recorro a esse acontecimento	0	1	2	3	4
6. que desencadeia em mim pensamentos persistentes de vingança	0	1	2	3	4
7. pelo qual culpo-me e sinto raiva de mim mesmo	0	1	2	3	4
8. que me deixa uma sensação de que não há pelo que lutar ou esforçar	0	1	2	3	4
9. que muitas vezes me faz sentir mal-humorado e infeliz	0	1	2	3	4
10. que dificultou o meu bem estar físico geral	0	1	2	3	4
11. que me leva a evitar certos lugares ou pessoas para não me lembrar disso	0	1	2	3	4
12. que me faz sentir impotente e sem poder	0	1	2	3	4
13. que desencadeia sentimentos de satisfação quando penso que uma situação idêntica está a acontecer à pessoa responsável	0	1	2	3	4
14. que leva a uma diminuição considerável da minha força e motivação	0	1	2	3	4
15. que me tornou mais irritável do que anteriormente	0	1	2	3	4
16. que me obriga a distrair para experimentar um humor normal	0	1	2	3	4
17. que me tornou incapaz de exercer actividades de tempos livres e/ou com a família como anteriormente	0	1	2	3	4
18. que fez com que me afastasse dos amigos e de actividades sociais	0	1	2	3	4
19. que me faz relembrar frequentemente memórias dolorosas	0	1	2	3	4