

## IES-R (Impact of Event Scale - Revised)

**Instruksjon:** Dette er en liste over vansker som personer kan oppleve etter belastende livshendelser. Les hvert ledd og angi med et kryss i hvilken grad disse vanskene har plaget deg i løpet av de siste 7 dager med tanke på: (vennligst angi viktigste hendelse(er) og tidspunkt): f. eks. ulykke 2002, mors død 1990, voldtekt 2000 osv)

Hendelse(r).....

| Hvor mye har du vært plaget av disse vanskene? |   | Ikke i det hele tatt | Liten grad | Viss grad | Høy grad | Svært høy grad |
|--|---|----------------------|------------|-----------|----------|----------------|
| 1  | Enhver påminnelse brakte tilbake følelser rundt det som skjedde   | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 2  | Jeg hadde vansker med å sove uavbrutt natten igjennom.  | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 3  | Andre ting fikk meg til å tenke på det  | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 4  | Jeg følte meg irritabel og sint   | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 5  | Jeg lot være å bli lei meg når jeg tenkte på det eller ble minnet om det  | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 6  | Jeg tenkte på det selv når jeg ikke ville   | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 7  | Det følte uvirkelig eller som om det ikke hadde skjedd.   | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 8  | Jeg holdt meg unna alt som kunne minne meg om det   | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 9  | Bilder av det dukket opp i hodet mitt.  | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 10   | Jeg var skvetten og lettskremt  | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 11   | Jeg forsøkte å ikke tenke på det.   | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 12   | Jeg var klar over at jeg fortsatt hadde mange følelser rundt det, men jeg overså dem.                           | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 13   | Mine følelser rundt det var på en måte numne.   | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 14   | Jeg merket at jeg handlet eller følte som om jeg var tilbake til da det skjedde.                                | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 15   | Jeg hadde vansker med å sove  | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 16   | Sterke følelser rundt det kom som i bølger  | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 17   | Jeg forsøkte å viske den ut av hukommelsen  | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 18   | Jeg hadde konsentrasjonsvansker   | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 19   | Påminnelser om det førte til at jeg fikk fysiske reaksjoner, som svetting, pustevasker, kvalme eller hjertebank | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 20   | Jeg drømte om det   | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 21   | Jeg følte meg påpasselig og på vakt   | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |
| 22   | Jeg forsøkte å ikke snakke om det   | 0                    | 1          | 2         | 3        | 4              |