Příloha č. 1

DEMOGRAFICKÝ DOTAZNÍK

Jaké je Vaše pohlaví?

Jaký je Váš věk?

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Jaké je místo Vašeho trvalého bydliště? (Stačí město)

Jaké je Vaše povolání?

Jak dlouhá doba uplynula od traumatu, díky kterému Vám byla diagnostikována posttraumatická stresová porucha?

Jaký typ traumatu u Vás vyvolal posttraumatickou stresovou poruchu? (Např.: nehoda dopravního prostředku, účast na zahraniční misi, přírodní katastrofa atd.)

Máte jinou psychiatrickou diagnózu se kterou jste byl(a) nebo jste léčen(a)? (Např.: bipolární porucha, panická porucha, fobie, obsedantně kompulzivní porucha, závislost atd.) Pokud ano, jakou?

Kolikrát jste byl/a v minulosti hospitalizován(a) na psychiatrickém oddělení?

Příloha č. 2

PITTSBURSKÝ INDEX KVALITY SPÁNKU (PSQI)

1. V kolik hodin jste obvykle během posledního měsíce večer ulehl(a) do postele?

ČAS ULEHNUTÍ DO POSTELE _____

2. Jak dlouho (v minutách) vám obvykle každý večer během posledního měsíce trvalo, než jste usnul(a)?

POČET MINUT _____

3. V kolik hodin jste obvykle během posledního měsíce ráno vstával(a) z postele?

ČAS VSTÁVÁNÍ _____

4. Kolik hodin za noc jste minulý měsíc obvykle opravdu spal(a)? (To se může lišit od počtu hodin strávených v posteli.)

OBVYKLÝ POČET HODIN SPÁNKU ZA JEDNU NOC _____

5. Jak často jste během posledního měsíce měl(a) problémy se spánkem, protože . . .

a) jste nemohl(a) usnout do 30 minut

Nikdy během posledního měsíce_____ Méně než jednou týdně_____ Jednou nebo dvakrát za týden_____ Třikrát nebo víckrát za týden_____

b) jste se vzbudil(a) uprostřed noci nebo brzy ráno

Nikdy během posledního měsíce_____ Méně než jednou týdně_____ Jednou nebo dvakrát za týden_____ Třikrát nebo víckrát za týden_____

c) jste musel(a) vstát a jít na záchod

Nikdy během posledního měsíce_____ Méně než jednou týdně_____ Jednou nebo dvakrát za týden_____ Třikrát nebo víckrát za týden_____

d) jste nemohl(a) dobře dýchat

Nikdy během posledního měsíce_____ Méně než jednou týdně_____ Jednou nebo dvakrát za týden_____ Třikrát nebo víckrát za týden_____

e) jste hlasitě kašlal(a) nebo chrápal(a)

Nikdy během posledního měsíce_____ Méně než jednou týdně_____ Jednou nebo dvakrát za týden_____ Třikrát nebo víckrát za týden_____

f) vám bylo příliš chladno

Nikdy během posledního měsíce_____ Méně než jednou týdně_____ Jednou nebo dvakrát za týden_____ Třikrát nebo víckrát za týden_____

g) vám bylo příliš horko

Nikdy během posledního měsíce_____ Méně než jednou týdně_____ Jednou nebo dvakrát za týden_____ Třikrát nebo víckrát za týden_____

h) jste měl(a) špatné sny

Nikdy během posledního měsíce_____ Méně než jednou týdně_____ Jednou nebo dvakrát za týden_____ Třikrát nebo víckrát za týden_____

i) jste měl(a) bolesti

Nikdy během posledního měsíce_____ Méně než jednou týdně_____ Jednou nebo dvakrát za týden_____ Třikrát nebo víckrát za týden_____

j) jiné důvody; prosím, popište
_____

Jak často jste kvůli těmto jiným důvodům měl(a) během posledního měsíce problémy se spánkem?

Nikdy během posledního měsíce_____ Méně než jednou týdně_____ Jednou nebo dvakrát za týden_____ Třikrát nebo víckrát za týden_____

6. Jak byste celkově ohodnotil(a) kvalitu svého spánku během posledního měsíce?

Velmi dobrá _____

Docela dobrá _____

Docela špatná _____

Velmi špatná _____

7. Kolikrát jste během posledního měsíce užil(a) léky nebo jiné přípravky, které vám pomáhají usnout a spát (na lékařský předpis nebo bez předpisu)?

Nikdy během posledního měsíce_____ Méně než jednou týdně_____ Jednou nebo dvakrát za týden_____ Třikrát nebo víckrát za týden_____

8. Jak často jste se během minulého měsíce cítil(a) ospalý (ospalá) při řízení auta, při jídle nebo při jiné společenské činnosti?

Nikdy během posledního měsíce_____ Méně než jednou týdně_____ Jednou nebo dvakrát za týden_____ Třikrát nebo víckrát za týden_____

9. Jak těžké bylo pro vás během posledního měsíce udržet si dostatek elánu pro dokončení činností?

Vůbec to nebylo těžké _____

Jen nepatrně těžké _____

Poněkud těžké _____

Velmi těžké _____

10. Spí ve vašem bytě nebo ve vaší posteli ještě někdo jiný?

Nikdo nespí v mé posteli ani v mém bytě _____

Někdo spí v mém bytě, ale v jiné místnosti _____

Někdo spí ve stejné místnosti, ale ne ve stejné posteli _____

Někdo se mnou spí ve stejné posteli _____

Příloha č. 3

IMPACT OF EVENT SCALE

1) Myslel(a) jsem na to, i když jsem nechtěl(a).

2) Snažil(a) jsem se zachovat klid, když jsem na to myslel(a) nebo když mi to něco připomnělo.

3) Snažil(a) jsem se to vymazat z paměti.

4) Měl(a) jsem potíže se spánkem nebo usínáním, protože jsem na to musel(a) myslet.

5) Opakovaně jsem to znovuprožíval(a).

6) Zdálo se mi o tom.

7) Snažila jsem se nevracet k tomu.

8) Cítil(a) jsem, jako kdyby se to nestalo nebo jako kdyby to nebylo skutečné.

9) Snažil(a) jsem se o tom nemluvit.

10) Vnucovaly sse mi obrazy toho, co se stalo.

11) Určité věci mi připomínaly, co se stalo.

12) Věděl(a) jsem, že to stále silně prožívám, ale nic jsem s tím nedělal(a).

13) Snažil(a) jsem se na to nemyslet.

14) Při každé vzpomínce jsem to znovuprožíval(a).

15) Když jsem na to myslel(a), bylo to jakoby bez citu.