

## ELÄMÄNTAPAHTUMIEN TARKISTUSLISTA

Alhaalla olevassa listassa on kuvattu useita vaikeita tai stressaavia asioita, joita ihmisille joskus tapahtuu. Laittakaa rasti yhteen tai useampaan kohtaan jokaisen tapahtuman kohdalla sen mukaisesti kun: a) se tapahtui Teille itsellenne b) todistitte sen tapahtuvan jollekin toiselle c) kuulitte sen tapahtuneen jollekin läheiselle ihmiselle d) ette ole varma sopsisiko se kohdallenne e) se ei sovi kohdallenne.

Varmistakaa, että otatte huomioon koko elämänaikaiset tapahtumat kun käytte lävitse kysymyksiä.

<i>Tapahtuma</i>	<i>Tapahtui minulle</i>	<i>Todistin tapahtuvan toiselle</i>	<i>Kuulin tapahtuneen läheiselle</i>	<i>En ole varma</i>	<i>Ei sovi kohdalleni</i>
1. Luonnononnettomuus (esim. tulva, maanjäristys, pyörremyrsky, rajuilma)					
2. Tulipalo tai räjähdys					
3. Liikenneonnettomuus (esim. auto-, vene-, laiva-, juna- tai lento-onnettomuus)					
4. Vakava onnettomuus työssä, kotona tai vapaa-ajan harrastuksissa					
5. Altistuminen myrkylliselle aineelle (esim. vaaralliset kemikaalit, säteily)					
6. Fyysinen väkivalta (esim. pahoinpitely, lyöminen, läimäytys, potkiminen, pieksäminen)					
7. Aseellinen väkivalta (esim. ampuminen, puukotus, uhkaaminen veitsellä, aseella tai pommilla)					
8. Seksuaalinen väkivalta (raiskaus tai sen yritys, mihin tahansa seksuaaliseen toimintaan pakottaminen väkivalloin tai vahingoittamisen uhkaa käyttäen)					
9. Jokin muu ei-toivottu tai epämiellyttävä seksuaalinen kokemus					
10. Taistelu tai sota-alueella oleminen (sotilaana tai siviilinä)					
11. Vapaudenriisto (esim. kidnappaus, ryöstö, panttivankina pitäminen, sotavankeus)					
12. Elämää uhkaava sairaus tai vamma					
13. Vaikea inhimillinen kärsimys					
14. Äkillinen väkivaltainen kuolema (esim. tappo, itsemurha)					
15. Äkillinen, läheisen ihmisen odottamaton kuolema					
16. Toiselle aiheuttamanne vakava vamma, haitta tai kuolema					
17. Jokin muu hyvin stressaava tapahtuma tai kokemus MIKÄ:					