

Trauma & PTSD Screening (PCL-5)

Neurodevelopmental Screening Report

52

/ 80

Score

65%



Percentage

Severe PTSD — Please Seek Help

Result

Severe post-traumatic stress symptoms causing significant distress and impairment.

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Intrusion		14
Avoidance		12
Negative cognition		15
Hyperarousal		11

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Repeated, disturbing, and unwanted memories of the stressful experience. <input type="text" value="B_reexperiencing"/>	Moderately	2
2	Repeated, disturbing dreams of the stressful experience. <input type="text" value="B_reexperiencing"/>	A little bit	1

#	Question	Your answer	Pts
3	Suddenly feeling or acting as if the stressful experience were happening again (flashbacks). B_reexperiencing	A little bit	1
4	Feeling very upset when something reminds you of the stressful experience. B_reexperiencing	Moderately	2
5	Having strong physical reactions when something reminds you of the stressful experience. B_reexperiencing	A little bit	1
6	Avoiding memories, thoughts, or feelings related to the stressful experience. C_avoidance	Moderately	2
7	Avoiding external reminders of the stressful experience (people, places, activities). C_avoidance	Moderately	2
8	Trouble remembering important parts of the stressful experience. D_cognition	Moderately	2
9	Having strong negative beliefs about yourself, other people, or the world. D_cognition	A little bit	1
10	Blaming yourself or someone else for the stressful experience. D_cognition	Moderately	2
11	Having strong negative feelings such as fear, horror, anger, guilt, or shame. D_cognition	Moderately	2
12	Loss of interest in activities that you used to enjoy. D_cognition	Moderately	2
13	Feeling distant or cut off from other people. D_cognition	Moderately	2

#	Question	Your answer	Pts
1 4	Trouble experiencing positive feelings (happiness, love, joy). <input type="text" value="D_cognition"/>	Moderately	2
1 5	Irritable behavior, angry outbursts, or acting aggressively. <input type="text" value="E_arousal"/>	Moderately	2
1 6	Taking too many risks or doing things that could cause you harm. <input type="text" value="E_arousal"/>	Moderately	2
1 7	Being 'superalert', watchful or on guard (hypervigilant). <input type="text" value="E_arousal"/>	Moderately	2
1 8	Feeling jumpy or easily startled. <input type="text" value="E_arousal"/>	A little bit	1
1 9	Having difficulty concentrating. <input type="text" value="E_arousal"/>	Moderately	2
2 0	Trouble falling or staying asleep. <input type="text" value="E_arousal"/>	Moderately	2



AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Compreendendo Seus Resultados

Obrigado por ter a coragem de completar esta triagem. O resultado que você obteve — 52 pontos de 80 possíveis — indica que você está vivenciando sintomas significativos que merecem atenção e cuidado profissional. É importante lembrar que esta é apenas uma ferramenta de triagem inicial, não um diagnóstico clínico. Muitas pessoas que passam por experiências difíceis ou traumáticas apresentam reações intensas como as que você descreveu, e isso não significa fraqueza — significa que você passou por algo que afetou profundamente seu bem-estar emocional.

Sua pontuação mostra que você pode estar experimentando memórias intrusivas relacionadas a eventos difíceis, tendência a evitar situações ou lembranças associadas a essas experiências, pensamentos negativos persistentes

sobre si mesmo ou o mundo, e uma sensação elevada de alerta ou tensão. Esses padrões são respostas compreensíveis a vivências traumáticas, e a boa notícia é que existem abordagens terapêuticas eficazes que podem ajudar você a processar essas experiências e recuperar sua qualidade de vida. Você não precisa continuar carregando esse peso sozinho.

Enquanto você busca apoio profissional, algumas práticas podem oferecer algum alívio no dia a dia. Técnicas simples de respiração consciente podem ajudar a acalmar seu sistema nervoso quando você sentir ansiedade intensa — respirar profundamente contando até quatro, segurar por quatro segundos e expirar lentamente pode fazer diferença. Manter uma rotina de sono regular, mesmo que seja desafiador, e criar um ambiente seguro e reconfortante em casa também são passos importantes. Conectar-se com pessoas de confiança, mesmo em pequenas doses, pode ajudar você a não se sentir isolado neste processo.

É fundamental que você procure um psicólogo ou psiquiatra com experiência em trauma o mais breve possível. Terapias como EMDR e terapia cognitivo-comportamental têm mostrado resultados muito positivos para pessoas com experiências semelhantes às suas. A recuperação é absolutamente possível, e dar este primeiro passo ao fazer a triagem já demonstra sua força e disposição para cuidar de si mesmo. Você merece apoio qualificado e há profissionais preparados para caminhar com você nesta jornada de cura.

Recommendations

Please reach out to a mental health professional as soon as possible. PTSD is highly treatable.

Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.