

Jovens às vezes têm certos problemas depois de terem passado por acontecimentos traumáticos. As seguintes frases falam sobre este tipo de problemas. Indica em cada frase até que ponto é que o problema exposto te incomoda (não te incomoda, incomoda-te um pouco, muito ou muitíssimo), pintando a bolinha certa de preto. Indica quanto é que o problema te tem incomodado durante O MÊS PASSADO.

Obrigado.

● = Não

● = Pouco

● = Muito

● = Muitíssimo

			●	●	●	●
			Não	Pouco	Muito	Muitíssimo
1	Penso muito no que aconteceu, mesmo quando não quero. (Por exemplo: costume ver imagens do acontecimento)	Ik denk aan de gebeurtenissen ook als ik het niet wil. (Bijvoorbeeld: beelden van de gebeurtenis schieten me te binnen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Tenho maus sonhos ou pesadelos sobre o que aconteceu	Ik heb enge dromen of nachtmerries over de gebeurtenissen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Tenho a sensação que o(s) acontecimento(s) se repete(m) constantemente	Ik heb het gevoel dat de gebeurtenissen weer opnieuw gebeuren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Quando penso no(s) acontecimento(s) fico com medo ou sinto-me triste (entro em pânico).	Ik voel me bang of verdrietig (raak overstuur) als ik aan de gebeurtenissen denk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Acho que faço as coisas da mesma maneira como durante o(s) acontecimento(s).	Ik vind dat ik de dingen op dezelfde manier doe als tijdens de gebeurtenissen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Quando penso no que aconteceu sinto mudanças no corpo (sinto dores de cabeça, dores de barriga ou o coração bate rapidamente).	Als ik aan de gebeurtenissen denk, roept het gevoelens in mijn lichaam op (bijvoorbeeld: hoofdpijn, buikpijn, hartkloppingen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Não tento pensar ou falar no que aconteceu.	Ik probeer niet over die gebeurtenissen te denken of praat erover.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Tento esconder os meus sentimentos sobre o que aconteceu.	Ik probeer mijn gevoelens over de gebeurtenissen weg te stoppen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Tento evitar pessoas ou lugares que me façam pensar no que se passou.	Ik probeer weg te blijven van mensen of plaatsen die me doen denken aan de gebeurtenissen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Esqueci-me de coisas importantes sobre o(s) acontecimento(s).	Ik ben belangrijke dingen vergeten over de gebeurtenissen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Sinto-me sozinho	Ik voel me alleen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Sinto que não tenho contacto com as pessoas à minha volta.	Ik voel dat ik geen contact met de mensen om me heen heb.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Tenho dificuldade em exprimir os meus sentimentos	Ik heb moeite mijn gevoelens te uiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Não me interessa por coisas tais como desporto, amizades, escola.	Ik ben niet geïnteresseerd in dingen zoals sport, vrienden, school.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Não tenho pensamentos positivos sobre o meu futuro (por exemplo: vou encontrar um(a) companheiro(a)), um bom emprego),	Ik ben niet positief over mijn toekomst. (Bijvoorbeeld: dat ik geen partner zal vinden, geen goede baan krijg)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Tenho dificuldades em adormecer	Ik heb problemen om in slaap te vallen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Acordo muitas vezes de noite ou acordo cedo demais.	Ik word 's nachts vaak wakker of te vroeg wakker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Tenho dificuldade em prestar atenção e concentrar-me em alguma coisa (na escola, em casa).	Ik heb moeite met opletten, of mijn aandacht bij iets houden (op school, thuis).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Sou muito cauteloso (tenho cuidado com coisas que me metam medo e estou sempre de pé atrás).	Ik ben waakzaam (ik kijk altijd uit voor dingen waar ik bang voor ben, of ik ben op mijn hoede).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Assusto-me facilmente (por exemplo quando ouço barulhos altos ou se acontece algo imprevisto).	Ik ben schrikachtig (bijvoorbeeld als ik harde geluiden hoor, of als er iets onverwachts gebeurt).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Discuto muitas vezes com outras pessoas (família, amigos, professores).	Ik krijg vaak ruzie met anderen (bijvoorbeeld met familie, vrienden, leerkrachten).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Tenho ataques de raiva (às vezes fico tão zangado que atiro com coisas, bato, dou pontapés e grito).	Ik heb woede uitbarstingen (ik word soms zo boos dat ik met dingen ga gooien, ga slaan, ga schoppen of ga schreeuwen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>