

መመሪያ

አንዳንድ ወጣቶች ከባድ ሁኔታዎችን ካሳለፉ በኋላ አንዳንድ የሚሰማቸው ስሜቶች አሉ። የሚከተሉት ዐረፍተ ነገሮች እነዚህ ህን ስሜቶች የሚገልጹ ናቸው።

በእያንዳንዱ ዐረፍተ ነገር አማካኝነት፣ ባለፉት አራት ሳምንታት፣ እነዚህ ስሜቶች ምን ያህል እንዳስቸገሩ ህ/ሽ አመልክት/ቺ። (ተስማሚ መልስ ነው ከምት ለው/ዩው ሥር ያለውን ክብ በማጥቆር)

● = ምንም ችግር የለኝም ● = ጥቂት እቸገራለሁ ● = ብዙ እቸገራለሁ ● = በጣም ብዙ እቸገራለሁ

		●	●	●	●
		ምንም	ጥቂት	ብዙ	በጣም-ብዙ
1	Ik denk aan de gebeurtenissen ook als ik het niet wil. (Bijvoorbeeld: beelden van de gebeurtenis schieten me te binnen).	○	○	○	○
	ሳልፈላገው እንኳን ያሳለፍኩቸውን ሁኔታዎች አስባቸዋለሁ። (ለምሳሌ የተፈጸሙት ድርጊቶች ድቅን ይሉብኛል።)				
2	Ik heb enge dromen of nachtmerries over de gebeurtenissen.	○	○	○	○
	ስላለፉት ድርጊቶች ያስቃዥኛል።				
3	Ik heb het gevoel dat de gebeurtenissen weer opnieuw gebeuren.	○	○	○	○
	ያለፉት ድርጊቶች እንዳዲስ የሚፈጸሙ ሆነው ይሰማኛል።				
4	Ik voel me bang of verdrietig (raak overstuurd) als ik aan de gebeurtenissen denk.	○	○	○	○
	ስላለፉት ድርጊቶች ሳስብ ፍርሃት ፍርሃት ወይም ትካዜ ይሰማኛል። (እረብሻለሁ)።				
5	Ik vind dat ik de dingen op dezelfde manier doe als tijdens de gebeurtenissen.	○	○	○	○
	ድርጊቶቹ በተፈጸሙ ጊዜ እንዳደረግሁ፣ አሁንም ልክ እንደዚያው ሳደርግ ራሴን አገኛለሁ።				
6	Als ik aan de gebeurtenissen denk, roept het gevoelens in mijn lichaam op (bijvoorbeeld: hoofdpijn, buikpijn, hartkloppingen).	○	○	○	○
	የተፈጸሙትን ሁኔታዎች ሳስታውስ በሰውነቴ የሆነ ስሜት ይሰማኛል (ለምሳሌ የራስ ምታት፣ የሆድ ቁርጠት፣ የልብ ትርታ)				
7	Ik probeer niet over die gebeurtenissen te denken of praat erover.	○	○	○	○
	ስለ ተፈጸሙት ሁኔታዎች ላለማሰብና ላለመናገር እሞክራለሁ።				
8	Ik probeer mijn gevoelens over de gebeurtenissen weg te stoppen.	○	○	○	○
	ስላለፉት ድርጊቶች ያለኝን ስሜቶች ለመደበቅ እሞክራለሁ።				
9	Ik probeer weg te blijven van mensen of plaatsen die me doen denken aan de gebeurtenissen.	○	○	○	○
	የተፈጸሙትን ነገራት ሊያስታውሱኝ ከሚችሉ ሰዎች ም ሆኑ በታዎች ለመራቅ እሞክራለሁ።				
10	Ik ben belangrijke dingen vergeten over de gebeurtenissen.	○	○	○	○
	ስለ ተፈጸሙት ሁኔታዎች ዋና እና አስፈላጊ የሆኑ ነገራትን ረስቻለሁ።				
11	Ik voel me alleen.	○	○	○	○
	ብቸኝነት ይሰማኛል።				
12	Ik voel dat ik geen contact met de mensen om me heen heb.	○	○	○	○
	በዙሪያዬ ካሉት ሰዎች ጋር ምንም ግኑኝነት እንደሌለኝ ሆኖ ይሰማኛል።				
13	Ik heb moeite mijn gevoelens te uiten.	○	○	○	○
	ስሜቶቼን መግለጽ ያስቸግረኛል።				
14	Ik ben niet geïnteresseerd in dingen zoals sport, vrienden, school.	○	○	○	○
	እንደ ስፖርት፣ ጓደኞችና ትምህርት ለመሳሰሉት ነገራት ግድ አይሰጠኝም።				
15	Ik ben niet positief over mijn toekomst. (Bijvoorbeeld: dat ik geen partner zal vinden, geen goede baan krijg)	○	○	○	○
	ስለ መጨው ሕይወቴ አዎንታዊ አይደለሁም፣ (መልካም አላስብም) (ለምሳሌ ጓደኛ እንደማሳገኝ፣ ጥሩ ሥራ እንደማይሆንልኝ).				
16	Ik heb problemen om in slaap te vallen.	○	○	○	○
	ዕንቅልፍ ያለማግዳት ችግር አለብኝ።				
17	Ik word 's nachts vaak wakker of te vroeg wakker.	○	○	○	○
	አዘውትራ ሌሊት እንቃለሁ ወይም ጠዋት በጣም ማለጃ እንቃለሁ።				
18	Ik heb moeite met opletten, of mijn aandacht bij iets houden (op school, thuis).	○	○	○	○
	አልጠነቅቅም ወይም ሃሳቤን በአንድ ነገር ላይ መሰብሰብ ያዳግተኛል። (በትምህርት ቤት፣ እቤት።)				
19	Ik ben waakzaam (ik kijk altijd uit voor dingen waar ik bang voor ben, of ik ben op mijn hoede).	○	○	○	○
	ጠንቃቃ ነኝ። (ከሚያስፈሩኝ ነገራት እጠነቀቃለሁ፣ ወይም በተጠንቀቅ ነኝ።)				
20	Ik ben schrikachtig (bijvoorbeeld als ik harde geluiden hoor, of als er iets onverwachts gebeurt).	○	○	○	○
	በቀላሉ እደነግጣለሁ። (ለምሳሌ ከባድ ድምፅ ስሰማ፣ ወይም ድንገተኛ ነገር ሲፈጸም።)				
21	Ik krijg vaak ruzie met anderen (bijvoorbeeld met familie, vrienden, leerkrachten).	○	○	○	○
	ብዙ ጊዜ ከሌገሮች ጋር እጨቃጨቃለሁ። (ለምሳሌ ከቤተ ሰብ፣ ከጓደኞች፣ ከአስተማሪዎች።)				
22	Ik heb woede uitbarstingen (ik word soms zo boos dat ik met dingen ga gooien, ga slaan, ga schoppen of ga schreeuwen).	○	○	○	○
	አንዳንድ በጣም እቆጣለሁ። (አንዳንድም በጣም ከመቆጣጠሪያ የተነሣ ዕቃዎችን እወረውራለሁ፣ እማታለሁ፣ እራገጣለሁ ወይም እጮሃለሁ።).				