

في الأسفل تجد نماذجاً لسلوكيات واحاسيس .حدد عدد المرات التي شعرت بهذه الأحاسيس اليوم او خلال الشهر الماضي او اذا كنت قد تصرفت حسب هذه السلوكيات. سوّد الدائرة المناسبة.

● = دائماً تقريباً ● = كثيراً ● = بعض المرات ● = ابدأ تقريباً

		●	●	●	●
		ابدأ تقريباً	بعض المرات	كثيراً	دائماً تقريباً
1	Suddenly scared for no reason	الخوف بدون سبب	0	0	0
2	Feeling restless, can't sit still	الشعور بالقلق، عدم امكانية السكون	0	0	0
3	Becoming angry easily	الغضب بسرعة	0	0	0
4	Drinking alcohol when I go out in the weekend	شرب الكحول اذا سهرت خارجاً في نهاية الاسبوع	0	0	0
5	Feeling fearful	خائف	0	0	0
6	Blaming myself for things	إعطاء نفسك الذنب في كل الحالات	0	0	0
7	Bullying or threatening others	معاكسة الآخرين او غشهم	0	0	0
8	Smoking cigarettes	تدخين السكائر	0	0	0
9	Faintness, dizziness or weakness	شعور بالدوخة او الضعف	0	0	0
10	Crying easily	البكاء سريعاً	0	0	0
11	Destroying or breaking things that belong to others	إتلاف أشياء الآخرين او كسرها	0	0	0
12	Nervousness or shakiness inside	العصبية او الارتجاف من الداخل	0	0	0
13	Loss of sexual interest	عدم الرغبة بالجنس	0	0	0
14	Starting fights	بدأ المشاجرات	0	0	0
15	Feeling low in energy, slowed down	امتلاك طاقة قليلة	0	0	0
16	Heart pounding or racing	ارتفاع دقات القلب	0	0	0
17	Poor appetite	قلة الرغبة في الأكل	0	0	0
18	Intentionally hurting someone	إذاء شخص ما عمداً	0	0	0
19	Trembling	ارتجاف، ارتعاش	0	0	0
20	Difficulty falling asleep, staying asleep	صعوبة في النوم او الاستيقاض كثيراً	0	0	0
21	Arguing often	التشاجر كثيراً	0	0	0
22	Feeling tense or keyed up	الشعور بالتوتر	0	0	0
23	Feeling hopeless about the future	الشعور بعدم وجود الأمل في المستقبل	0	0	0
24	Feeling no interest in things	عدم الرغبة في الأشياء	0	0	0
25	Drinking alcohol during the week	شرب الكحول خلال ايام الاسبوع	0	0	0
26	Headaches	صداع، ألم في الرأس	0	0	0
27	Feeling blue	شعور بالحزن	0	0	0
28	Using sleeping pills or sedatives	استخدام مواد منومة او مهدئة	0	0	0
29	Spells of terror or panic	موجات خوف او فزع	0	0	0
30	Feeling lonely	الاحساس بالوحدة	0	0	0
31	Thoughts of ending my life	التفكير بوضع نهاية لحياتي	0	0	0
32	Feeling of being trapped or caught	الشعور بالاختناق او كأنك في سجن	0	0	0
33	Worrying too much about things	التفكير بقلق في الأشياء كثيراً	0	0	0
34	Stealing things	سرقة الأشياء	0	0	0
35	Feeling everything is an effort	تحس بأن كل شيء صعب	0	0	0
36	Feelings of worthlessness	تحس بأنك بلا قيمة او اهمية	0	0	0
37	Using drugs (hash, XTC, speed, coke, LSD)	استخدام المخدرات (الحشيشة، اكستس، سيبيد، الكوكائين، ل س د)	0	0	0

لائحة أحداث مؤثرة
في الأسفل تجد لائحة لاحداث قد يتعرض المرء لها في حياته. بيّن عن طريق إملاء الدائرة المناسبة بالأسود فيما اذا كان الحدث المذكور ينطبق عليك.
يمكنك كتابة ملاحظتك في الأسفل تحت العنوان الجانبي (تعليق اخر). شكراً جزيلاً.

		Yes	No
	Stressful life events concerning the family		
1	Have there been drastic changes in your family <i>during the last year</i> ?	هل كانت هنالك تغييرات مؤثرة في وضعيتك الاسروية خلال العام الماضي؟	<input type="radio"/>
2	Have you ever been separated from your family against your will? (By a stranger, police officer, soldier, fleeing your homeland)	هل فصلت يوماً ما عن عائلتك او منزلك رغماً عنك من قِبل شخص غريب (مثلاً الشرطة، الجنود او اشخاص غير معروفون)؟	<input type="radio"/>
3	Has someone died in your life that you really cared about?	هل توفي شخصٌ كنتَ تحبه كثيراً؟	<input type="radio"/>
	Experiences with illness, accidents and disasters	مرض / حوادث/ حوادث طبيعية	
4	Have you had a life threatening medical problem?	هل مُرّضتَ مرةً بمرض خطر؟	<input type="radio"/>
5	Have you been involved in a serious accident? (for example involving a car)	هل حصلت لك مرةً حادثةً مريعة (مثلاً بالسيارة)؟	<input type="radio"/>
6	Have you ever been involved in a disaster? (For example: flood, hurricane, fire, tornado, avalanche, earthquake, hostage situation, chemical disaster?)	هل مررت مرةً بكارثة (مثلاً فيضان، بركان، حريق، عاصفة، انهيار تليجي، زلزال، إختطاف، انفجار معمل كيميائي او نووي)؟	<input type="radio"/>
	War	الحرب	
7	Have you ever experienced a war or an armed military conflict going on around you in your country of birth?	هل مررت بحرب او مصادمة مسلحة في البلد الذي وُلدت فيه؟	<input type="radio"/>
	Physical and sexual mistreatment	تعدي جسدي / جنسي	
8	Has someone ever hit, kicked, shot at or some other way tried to physically hurt you?	هل ضريك احدهم مرةً بقوة أو ركلك، اطلق عليك النار أو اذاك بأي طريقة أخرى؟	<input type="radio"/>
9	Did you ever see it happen to someone else in real life? (Not just on television or in a film)?	هل شاهدت يحصل ذلك لشخص آخر (في "الواقع"، ليس في التلفزيون او في فيلم)؟	<input type="radio"/>
10	Has someone ever tried to touch your private sexual parts against your will or forced you to have sex?	هل لمس احدهم اعضاءك الجنسية رُغماً عنك او اجبرك ان تُجانسه؟	<input type="radio"/>
	Other	أخرى	
11	Did you experience any other very stressful life events where you thought that you were in great danger?	هل مررت بحادثة أخرى اعتقدت بأنها كانت خطرة عليك؟	<input type="radio"/>
12	Did you experience any other very stressful life event where you thought that someone else was in great danger?	هل مررت بحادثة أخرى اعتقدت بأنها كانت خطرة على شخص آخر؟	<input type="radio"/>
13	Not listed above but you found the event very frightening		
		لَمْ يشير إليها، و لكنني وجدت الحادثة التالية مؤثرة علي:	
	:		

Comments :

تعليق اخر: