Centrum '45 Badini RATS

هندمک جاران گهنج و لاو هندمک گازندان د کهن پشتی توشی هندمک تهنگافیان د بن. ئه ف نفیسینین ل خواری دربارهی فی چهندی نه. مهبهست ئهوه تو دیاربکهی بهرامبهری ههر رسته کا خواری کا ته گه آهک، پیچهک یان چی عاجزی نه دیتینه ژ فان تهنگافیان. ب ریکا رهش کردنا بازنا درست تو د شیی دست نیشان کهی کا ته د ههیفا چویی دا چهند نه رمحه تی ژ فان تهنگافیان دیتینه. سویاسیا ته د کهین.

گەللەك گەللەك = 🛑 گەللەك = 🌔 پېچەك = 🕛 نەخىر = 🏮

	OTTATI	5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5				
			•	0		
			نەختىر	ېيچەك	گەلەك	گەلەك گەلەك
1	I think often of the event(s) even if I do not want to. (for example; pictures of the event(s) pop into your head)	ئەز ھزرا ئەو رويدانىت ب سەرى من ھاتىن د كەم خو ھەكو من نەقىت ئى ئەز ھزرا وا ب كەم (وينىت رويدانا ھەر د ئىينە سەرى من دا).	0	0	o	0
2	I have bad dreams or nightmares about the event(s)	ئەز خەونىت نەخوش و شەف بەستا دىيىنم دەربارى رويدانا.	0	0	0	0
3	I have the feeling that the event(s) is happening all over again.	ئەز ھەست د كەم ئەف رويدانە جارەكادى يى` د ئىنىـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	0	0	0	0
4	I feel afraid or sad (upset) if I think about the event(s).	هەست ب ترسىيىي ّ و خەمبارىيىي ّ د كەم (تىڭ چم) ھەكو ئەز ھزرا رويدانا د كەم.	0	0	0	0
5	I find myself sometimes acting as I did at the time of the event(s).	ئەنر د بىنىم ئەنر تشتا ھەس ب وى رەنگى د كەم وەكو من د كرى ل سەرانسەرى ّ رويدانادا.	0	0	0	0
6	When I think about the event(s), I have strong feelings in my body (headaches, stomachaches, heart beating fast).	ههکو ئەز هزرا رويدانا د كەم، ئەز ھەست ب نەخوشىيىي ّ د كەم د لەشىي ّ خو دا( بو نمونە سەرئىشان، زك ئىشان، دل"قوتان).	0	0	0	0
7	I try to not to think or to talk about the event(s).	ئەز ھەول` دەم ھزرا رويدانا نە كەم يان بەھسى ب كەم.	0	0	0	0
8	I try to push away my feelings about the event(s).	ئەن ھەول ّ دەم ھەستى ّ خو دەربارەي ئان رويدانا ئەشىيرم.	0	0	0	0
9	I try to stay away from people, places, or things that remind me of the event(s).	ئەز ھەول` دەم دىر كەڤم ژ وان مروڤان يان ژ وان جھان ئەوين بىرا من ب رويدانا د ئىنن.	0	0	0	0
10	I have forgotten important things about the event(s).	من تشتی ّگرنگ دهرباره <i>ی ر</i> ویدانا ژ بیر کریه.	0	0	0	0
11	I feel all alone.	ئەز ھەست ب بى ٚخودانيى ٚ د كەم.	0	0	0	0
12	I do not feel close to the people around me.	ئەنر ھەست د كەم من چى ّ پەيوەندى ل گــــەل ّ چى ّ كەسا نىينە.	0	0	0	0
13	I have trouble expressing my feelings.	ئەز ب زەھمەت د شىم ھەستى خو " ديار ب كەم.	0	0	0	0
14	I am not interested in things like sports, friends, school, and family.	من حەز گەأەك تشتا نىينە وەكو وەرزش، ھەڤالا، خاندنگەھ.	0	0	0	0
15	I do not think positively about my future. ( that I will find a partner, get a good job)	ئەز نە يىي` پشت راستىم دەربارى` پاشلىروژا خودا ( بو نىمونە: ترسىم چى` ھەقال ژين يان شولىت باش بخو نە بىيىم)؟	0	0	0	0
16	I have trouble falling asleep.	گەلەك ب زەحمەت و نە رەھەتى ئەن د نقم.	0	0	0	0
17	I have trouble staying asleep or I wake up too early.	ئەز ب شەقى ّ گەلمەك ژ خەو رادىم، يان زوى ژ خەو رادىم؟	0	0	0	0
18	I have trouble concentrating or paying attention. (At school or at home).	ئەز نە يىێ ھشيارم، يان ئەز نە  يىێ ئاگەھدارم (ل خاندنگەھىێ، ل مال).	0	0	0	0
19	I am alert (always watching out or on guard for things that I am afraid of).	ئەز يىي` وريا مە (ئەز بەس ھشيارى` وان تشتا مە ئەويىن ئەز ژى` ترسم، ئەز ئاگەھدارى` خومە).	0	0	0	0
20	I startle easily when I hear a loud sound or when something surprises me.	ئەز گەلەک د بزدەيم (بونمونە ھەكو ئەز گوھ ل دەنگەكى ٚ بەرز بم يان ئەگەر تشتـــيْك ژ نشكائە چى ٚ دبيت)	0	0	0	0
21	I often have arguments with others (family, friends, and teachers).	ئەز گەلەک شەرا ل گەل خەلكى د كەم (بو نمونە ل گەل مال`، ھەقالا، ماموستايا)	0	0	0	0
22	I have angry outbursts. (So angry that I throw things, hit, kick, or scream.)	ئەز گەلەک ب ھىز تورە دېم (ئەز ھوسا تورە دېم كو ئەز تشتا د ھاقىيژم، شەرا د كەم و د كەمە ھەوار)	0	0	0	0