Centrum '45 Dari RATS

بعضی مواقع جوانان و نوجوانان در اثر تجربیات ترس آور و ناراحتکننده (اتفاقات) دچار ناراحتیهای مشخصی میشوند. جملات زیر در مورد اینگونه ناراحتیها میباشند. منظور اینست که شما در جلو هر جمله (ناراحتی) مشخص کنید که شما تا چه اندازه از آن رنج میبرید. با سیاه کردن دایره مربوطه میتوانید مشخص کنید که در ماه گذشته تا چه اندازه از این ناراحتی رنج برده اید. با تشکرات فراوان

خیلی زیاد = 🥌 نیک کمی = 🌕 هیچ = 🌑

			•	•		
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)	 من راجع به اتفاق (اتفاقات) زیاد فکر میکنم حتی اگر خودم نمیخواهم (مثلاً: آن پیشآمدها جلو چشمم میآیند) 	0	0	0	0
2	I have bad dreams or nightmares about the event(s)	2. من درباره اتفاق (اتفاقات) خوابهای ترساور یا کابوس میبینم.	0	0	0	0
3	I have the feeling that the event(s) is happening all over again.	 من احساس میکنم که اتفاق (اتفاقات) مرتبا تکر ار میشوند. 	0	0	0	0
4	I feel afraid or sad (upset) if I think about the event(s).	 لگر من به اتفاق (اتفاقات) فكر كنم احساس ترس ويا غمگيني به من دست ميدهد (عصباني ميشوم). 	0	0	0	Ο
5	I find myself sometimes acting as I did at the time of the event(s).	5. من فكر ميكنم كه كارها را همانطور انجام ميدهم كه در هنگام اتفاق (اتفاقات) انجام ميدادم.	0	0	0	0
6	When I think about the event(s), I have strong feelings in my body (headaches, stomachaches, heart beating fast).	 اگر من به اتفاق (اتفاقات) فكر كنم بدن من عكس العمل نشان ميدهد (سر درد، شكم درد، تپش قلب) 	0	0	0	0
7	I try to not to think or to talk about the event(s).	 من سعى ميكنم كه درباره اتفاق (اتفاقات) فكر نكنم يا در مورد آن صحبت نكنم. 	0	0	0	0
8	I try to push away my feelings about the event(s).	 من تلاش میکنم که احساسات خود را در مورد اتفاق (اتفاقات) پنهان و از خود دور کنم. 	0	0	0	0
9	I try to stay away from people, places, or things that remind me of the event(s).	 من میکوشم از افراد یا محلهائی که مرا به یاد اتفاق (اتفاقات) میاندازند دور ی نمایم. 	0	0	0	0
10	I have forgotten important things about the event(s).	10. من مسایل مهمی ر ا در مورد اتفاق (اتفاقات) فر اموش کردهام.	0	0	0	0
11	I feel all alone.	11. من احساس تتهائى ميكنم.	0	0	0	0
12	I do not feel close to the people around me.	12. من احساس میکنم که با افر اد بپر امون خود تماس ندارم.	0	0	0	0
13	I have trouble expressing my feelings.	13. بیان و نشان دادن احساساتم برای من مشکل است.	0	0	0	0
14	I am not interested in things like sports, friends, school, and family.	14. من علاقهای(میلی) به چیز هائی مانند ورزش، دوستان و مدرسه ندارم.	0	0	0	0
15	I do not think positively about my future. (that I will find a partner, get a good job)	15. من راجع به آینده خود خوشبین نیستم. (مثلاً اینکه من در آینده یک همسر یا شغل و کار خوب پیدا خواهم کرد)	0	0	0	0
16	I have trouble falling asleep.	16. مشكل بخواب ميروم.	0	0	0	0
17	I have trouble staying asleep or I wake up too early.	17. من شبها زیاد از خواب بیدار میشوم ویا صبحها زود از خواب بیدار میشوم.	0	0	0	0
18	I have trouble concentrating or paying attention. (At school or at home).	18. مشکل میتوانم حواسم را جمع کنم یا فکرم را به چیز ی تمرکز دهم (در مدرسه، در خانه)	0	0	0	0
19	I am alert (always watching out or on guard for things that I am afraid of).	19. من هوشیار هستم. (من به چیز هائی که از آن میترسم خوب توجه میکنم و در مورد آنها هوشیار هستم، دور و بر خود را میپایم)	0	0	0	0
20	I startle easily when I hear a loud sound or when something surprises me.	20. من از نترس زود از جا میپرم و وحشت زده هستم. (مثلاً اگر صدای بلندی بشنوم یا اگر اتقاق غیرمننظرهای رخ دهد)	0	0	0	0
21	I often have arguments with others (family, friends, and teachers).	21. من زود با دیگر ان دعوا و مشاجره میکنم. (فامیل، دوستان، معلمان)	0	0	0	0
22	I have angry outbursts. (So angry that I throw things, hit, kick, or scream.)	22. من گاهی اوقات دچار حملات عصبانیت و خشونت میشوم. (من بعضی مواقع آنقدر عصبانی میشوم که شروع به پرتاب اشیاء و زدن دیگران میکنم.)	0	0	0	0