

ዚህ በታች የሰሜቶችና የጠባይ ምሳሌዎች አሉ። የተጠቀሱት ስሜቶችና ጠባዮች፣ በአሁኑ ጊዜና ባለፈው ወር ምን ያህል እንደተሰማህ/፣ ሰማሽና በእንደዚህም ሁኔታ መመላለስ ህን/ሽን አመልክት/ቺ። ከመልስህ/ሽ ጋር የሚስማማውን ክብ አጥቁር/ሪ።

● = ሆኖ አያውቅም

● = አንዳንድ ጊዜ

● = በርካታ ጊዜ

● = ሁሉ

		●	●	●	●	
		ፈጽሞ	አንዳንድ	በርካታ	ሁሉ	
1	Zomaar bang worden	ዝም ብዜ የፍርሃት ስሜት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Rusteloos voelen, niet stil kan zitten	መቁነጥነጥ፣ አርፎ አለመቀመጥ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Snel boos worden	ቶዜ መቆጣት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Alcohol drinken als ik uitga in het weekend	በዕረፍት ቀን(ቅዳሜና እሁድ) አልክሆል መጠጣት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Angstig zijn	ጭንቀት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Mezelf de schuld geven voor dingen	ስለ ነገሮች ራስን መወንጀል	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Anderen pesten of bedriegen	ሌሎችን መልክፍና ማስፈራራት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Sigaretten roken	ሲጋራ ማጨስ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Duizeligheid of zwakte	የራስ ማጥወልወል ወይም ድካም	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Snel gaan huilen	ቶዜ ማልቀስ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Dingen van anderen vernielen of stuk maken	የሌሎችን ዕቃ ማበላሸት ወይም መስበር	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Zenuwachtig of van binnen trillen	መበሳጨት ወይም ከውስጥ መንቀጥቀጥ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Verlies van seksuele interesse	ሥጋዊ ግንዳነትን በተመለከተ ስሜት ማጣት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Beginnen van vechtpartijen	ጥልን መቆስቆስ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Weinig energie hebben	ኃይል ማጣት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Hartkloppingen	ልብ በኃይል ሲመታ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Weinig zin hebben om te eten	የምግብ ፍላጎትን ማጣት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Iemand opzettelijk pijn doen	ሌላውን አውቆ ማሳመም	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Trillen	መንቀጥቀጥ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Problemen om in slaap te vallen, of vaak wakker worden	ዕንቅልፍ የማጣት ችግር ወይም አዘውትሮ ከእንቅልፍ መንቃት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Vaak ruzie maken	አዘውትሮ መጨቃጨቅ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Gespannen voelen	የውጥረት ስሜት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Hopeloos voelen over de toekomst	ስለ መጨው ጊዜ ተስፋ የመቁረጥ ስሜት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Geen interesse in dingen hebben	ስለ ነገራት ሁሉ ግድ አለመስዳት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Alcohol drinken door de week	በሳምንቱ ውስጥ አልክሆል መጠጣት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Hoofdpijn	የራስ ምታት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Verdrietig voelen	የሐዘን ስሜት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Slaapmiddelen of kalmeermiddelen gebruiken	የእንቅልፍ ወይም የማስታገሻ መድኃኒቶችን መጠቀም	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Aanvallen van angst of paniek	የጭንቀትና ምክንያት የሌለው የፍርሃት ጥቃት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Eenzaam voelen	የብቸኝነት ስሜት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	Gedachten over een eind aan mijn leven te maken	የራስን አይወት የማጥፋት ሃሳቦች	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	Verstrikt of gevangen voelen	ወጥመድ ውስጥ ወይም እሥራት ውስጥ እንደገባህ ሆኖ ሲሰማህ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	Te veel over dingen piekeren	ነገራትን ማውጠንጠን (ከመጠን በላይ በነገሮች ላይ ችክ ማለት)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	Dingen stelen	ዕቃዎችን መስረቅ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35	Het gevoel hebben dat alles zo moeilijk is	ነገራትን ሁሉ በጣም አክብዶ የማየት ስሜት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36	Gevoelens dat ik niks waard ben	እኔ ምንም አልጠትምም የማለት ስሜት	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37	Drugs gebruiken (hasj, XTC, speed, coke, LSD)	አደንዛኝ ዕፅ መጠቀም (ሃሺሽ ወይም ዕፀፋሪስ, አክስ.ቴ.ሲ, ስፒድ, ኮኬይን, ኤልኤኤዲ.ፊ.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

መመሪያ : ከዚህ በታች በአንድ ሰው ሕይወት ሊፈጸም የሚችሉ ገጠመኞች ተዘርዘረው ይገኛሉ።

የተጠቀሰው ጉዳይ አጋጥሞ ህ/ሽ ከሆነ **አዎ** በሚለው ሥር የሚገዳውን ክብ አጥቁ ር/ሪ።
(ያላጋጠመ ህ/ሽ ጉዳይ ከሆነ ግን **የለም** በሚለው ሥር የሚገዳውን ክብ አጥቁ ር/ሪ።)

አስተያየቶችን በዝርዝሩ መጨረሻ “ተጨማሪ ሃሳቦች” በሚለው ሥር መጻፍ ትችላለህ/ትችያለሽ።

		JA አዎን	NEE የለም
	Ingrijpende (belangrijke) gebeurtenissen in het gezin of in de familie- en kennissenkrijs		
1	Waren er in jouw gezinssituatie <i>het afgelopen jaar</i> ingrijpende veranderingen? Ben je ooit tegen jouw wil door een vreemde (bijvoorbeeld politie, soldaten of onbekenden) gescheiden van jouw gezin of familie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Is er iemand overleden waar je veel van hield?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Ervaringen met ziekte, ongelukken en natuurgeweld		
4	Ben je levensbedreigend ziek geweest?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Ben je betrokken geweest bij een erg ongeluk (bijvoorbeeld met een auto)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Heb je ooit een ramp meegemaakt (bijvoorbeeld een overstroming, orkaan, brand, aardbeving)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Oorlog		
7	Heb je ooit een oorlog of een gewapend conflict meegemaakt in je geboorteland?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Lichamelijke en seksuele mishandeling		
8	Heeft iemand jou ooit heel hard geslagen, geschopt, beschoten of op een andere manier erg pijn gedaan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Heb je dit bij iemand anders zien gebeuren (dus in het 'echt', niet op de televisie of in een film)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Heeft iemand tegen je wil jouw geslachtsdelen aangeraakt, of ben je ooit gedwongen om seks met iemand te hebben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Overig		
11	Heb je ooit een andere gebeurtenis meegemaakt waarbij je dacht dat jij gevaar liep?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Heb je ooit een andere gebeurtenis meegemaakt waarbij je dacht dat iemand anders gevaar liep?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

አልተጠቀሰም ነገር ግን በዚህ ነገር ስላለፍኩኝ በጣም መጥፎ ይሰማኛል **Staat niet genoemd, maar vond ik wel heel naar om mee te maken:** .
13

“ተጨማሪ ሃሳቦች” **Verder commentaar** :