

در این متن نمونه‌هایی از رفتار و احساس آمده است. آیا امروز یا در طی هفته گذشته چنین احساسی و یا چنین رفتاری داشته‌اید؟ از جوابهای داده شده یکی را انتخاب کنید.

● = هیچوقت ● = گاهی ● = اغلب ● = همیشه

		●	●	●	●
1	Suddenly scared for no reason	بدون دلیل میترسید.	0	0	0
2	Feeling restless, can't sit still	احساس تشویش و ناآرامی دارید.	0	0	0
3	Becoming angry easily	زود عصبانی میشوید.	0	0	0
4	Drinking alcohol when I go out in the weekend	آخر هفته وقتی بیرون میروید مشروبات الکلی مینوشید.	0	0	0
5	Feeling fearful	احساس ترس میکنید.	0	0	0
6	Blaming myself for things	خود را برای یک لحظه تکلیف میدهید.	0	0	0
7	Bullying or threatening others	مردم آزار و فریب میدهید.	0	0	0
8	Smoking cigarettes	سگرت میکشید.	0	0	0
9	Faintness, dizziness or weakness	سرچرخ و سرگیجه یا ضعف دارید.	0	0	0
10	Crying easily	زود گریه میکنید.	0	0	0
11	Destroying or breaking things that belong to others	اسباب و سامان دیگران را خراب میکنید و میشکنید.	0	0	0
12	Nervousness or shakiness inside	عصبی هستید یا تکلیف دوری دارید.	0	0	0
13	Loss of sexual interest	احساسات جنسی خود را از دست داده‌اید.	0	0	0
14	Starting fights	شروع به دعوا (کتک کاری) کردن میکنید.	0	0	0
15	Feeling low in energy, slowed down	قدرت و نیرو ندارید. ضعیف هستید.	0	0	0
16	Heart pounding or racing	تپش دل دارید.	0	0	0
17	Poor appetite	اشتها ندارید.	0	0	0
18	Intentionally hurting someone	کسی را عمدتاً آزار میدهید.	0	0	0
19	Trembling	لرزه دارید.	0	0	0
20	Difficulty falling asleep, staying asleep	مشکل بخواب میروید یا اغلب از خواب میپرید.	0	0	0
21	Arguing often	زیاد دعوا میکنید.	0	0	0
22	Feeling tense or keyed up	عصبی هستید.	0	0	0
23	Feeling hopeless about the future	نسبت به آینده بی‌امید هستید.	0	0	0
24	Feeling no interest in things	به هیچ چیز علاقه ندارید.	0	0	0
25	Drinking alcohol during the week	در طول هفته شراب مینوشید.	0	0	0
26	Headaches	سر درد دارید.	0	0	0
27	Feeling blue	غمگین هستید.	0	0	0
28	Using sleeping pills or sedatives	برای درست خوابیدن دوا استعمال میکنید.	0	0	0
29	Spells of terror or panic	ناگهان احساس ترس یا وحشت بی‌دلیل دارید.	0	0	0
30	Feeling lonely	احساس تنهایی میکنید.	0	0	0
31	Thoughts of ending my life	به خودکشی کردن فکر میکنید.	0	0	0
32	Feeling of being trapped or caught	احساس زندانی بودن یا حالت خفه شدن دارید.	0	0	0
33	Worrying too much about things	تشویش ذهنی دارید.	0	0	0
34	Stealing things	دزدی میکنید.	0	0	0
35	Feeling everything is an effort	حس میکنید که همه چیز مشکل است.	0	0	0
36	Feelings of worthlessness	احساس بی‌ارزش بودن میکنید.	0	0	0
37	Using drugs (hash, XTC, speed, coke, LSD)	مواد مخدر (چرس، اکس‌تی‌سی، اسپید، کوکائین، اسید) استفاده میکنید.	0	0	0

لیست تجربیات (اتفاقات) ترس آور و ناراحت کننده

در زیر لیستی از اتفاقاتی که هر شخص در طول زندگی خود احتمالاً با آنها روبرو میشود آورده شده است. با سیاه کردن دایره مربوطه مشخص نمائید که آیا چنین اتفاقی برای شما پیش آمده است یا نه. توضیحات خود را میتوان در پایان لیست تحت عنوان توضیحات بیشتر بنویسید. با تشکر از شما.

		Yes	No
	Stressful life events concerning the family	بله	نه خیر
1	Have there been drastic changes in your family during the last year? 1. آیا در سال گذشته یک تغییر چشمگیر در وضعیت خانوادگی شما بوجود آمده است؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Have you ever been separated from your family against your will? (By a stranger, police officer, soldier, fleeing your homeland) 2. آیا هرگز بر علیه خواست شخصی خودتان توسط یک شخص غریبه (برای مثال پلیس، سربازان یا اشخاص ناآشنا) از خانواده یا فامیل خود جدا شده‌اید؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Has someone died in your life that you really cared about? 3. آیا شما کسی را که زیاد دوست داشتید از دست داده‌اید (مرده است)؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Experiences with illness, accidents and disasters		
	بیماری / حادثه ناگوار / پیشآمدهای طبیعی		
4	Have you had a life threatening medical problem? 4. آیا شما هرگز به اندازه‌ای مریض بوده‌اید که در حال مرگ باشید؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Have you been involved in a serious accident? (for example involving a car) 5. آیا برای شما حادثه ناگوار پیش آمده است؟ (با اتومبیل)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Have you ever been involved in a disaster? (For example: flood, hurricane, fire, tornado, avalanche, earthquake, hostage situation, chemical disaster?) 6. آیا هرگز یک آسیب بزرگی را تجربه کرده‌اید (برای مثال: سیل، توفان دریایی، آتش‌سوزی، گردباد، بهمن، زلزله، گروگانگیری، انفجار یک کارخانه شیمیایی یا نیروگاه اتمی)؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	War		
	جنگ		
7	Have you ever experienced a war or an armed military conflict going on around you in your country of birth? 7. آیا شما هرگز در کشور خود شاهد یا شرکت کننده در یک جنگ یا درگیری مسلحانه بوده‌اید؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Physical and sexual mistreatment		
	آسیب (بد رفتاری) بدنی / جنسی		
8	Has someone ever hit, kicked, shot at or some other way tried to physically hurt you? 8. آیا هرگز کسی شما را سخت کتک زده، با لگد زده، به طرف شما تیراندازی کرده و یا بطریق دیگری بشما درد و رنج داده است؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Did you ever see it happen to someone else in real life? (Not just on television or in a film)? 9. آیا هرگز شاهد این اتفاقات که به سر شخص دیگری آمده است بوده‌اید (نه از طریق تلویزیون و یا فیلم بلکه در واقع)؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Has someone ever tried to touch your private sexual parts against your will or forced you to have sex? 10. آیا هرگز کسی بر علیه خواست شخصی شما به عیال جنسی شما دست زده است و یا آیا هرگز مجبورتان کرده‌اند که با شخصی برخلاف میلتان همخوابگی (سکس) کنید؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Other		
	موضوعات دیگر		
11	Did you experience any other very stressful life events where you thought that you were in great danger? 11. آیا هرگز اتفاق دیگری برایتان پیش آمده است که در طی آن احساس کرده باشید که جانتان در خطر است؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Did you experience any other very stressful life event where you thought that someone else was in great danger? 12. آیا هرگز شاهد اتفاق دیگری بوده‌اید که در طی آن احساس نمودید که جان شخص دیگری در خطر میباشد؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Not listed above but you found the event very frightening 13. اتفاق دیگری که در اینجا ذکر نشده ولی برای من پیشآمد بسیار ناراحت کننده و بدی بود. :		

توضیحات بیشتر: Comments :