Centrum '45

Amharic

**RATS** 

መመሪያ

አንዳንድ ወጣቶች ከባድ ሁኔ*ታዎች*ን ካሳለፉ በኋላ አንዳንድ የሚሰማቸው ስሜቶች አሉ። የሚከተሉት ዐረፍተ ነገሮች እነዚ ሀን ስሜቶች የሚገልጹ ናቸው። **በእያንዳንዱ ዐረፍተ ነገር አማካኝነት፥ ባለፉት አራት ሳምንታት፥ እነዚህ ስሜቶች ምን ያህል እንዳስቸገሩ ህ/ሽ** 

**አመልክ ት/ቺ።** (ተስማሚ መልስ ነው ከምት ለው/ዪው ሥር ያለውን ክብ በማዋቆር)

● = ምንም ችግር የለኝም 🕒 = ጥቂት እቸገራለሁ

🛑 = ብዙ እቸገራለሁ 😈 = በጣም ብዙ እቸገራለሁ

			•			
			ምንም	ጥቂት	ብዙ	በጣምብዙ
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)	ሳል <b>ፈልገው እንኳን ያሳሰፍኳቸውን ሁ</b> ኔ <i>ታዎ</i> ች አስባቸ ዋሰሁ። (ሰምሳሴ የተፈጸሙት ድርጊቶች ድቅን ይሎብኛል።)	0	0	0	0
2	I have bad dreams or nightmares about the event(s)	ስሳለፉት ድርጊቶች ያስቃዠኛል።	0	0	0	0
3	I have the feeling that the event(s) is happening all over again.	ያስፉት ድርጊቶች እንዳዲስ የሚፈጸሙ ሆነው ይሰማ ኛል።	0	0	0	0
4	I feel afraid or sad (upset) if I think about the event(s).	ስላለፉት ድርጊቶች ሳስብ ፍርሃት ፍርሃት ወይም ት ካዜ ይሰማኛል÷ (እረበሻለሁ)።	0	0	0	0
5	I find myself sometimes acting as I did at the time of the event(s).	ድርጊቶቹ በተፈጸሙ ጊዜ እንዳደረግሁ፥ አሁንም ልክ እንደዚያው ሳደርግ ራሴን አገኛሰሁ።	0	0	0	0
6	When I think about the event(s), I have strong feelings in my body (headaches, stomachaches, heart beating fast).	የተ <b>ፈጸሙትን ሁኔታዎች ሳስታውስ በሰውነቴ የሆነ ስ</b> ሜት ይሰማኛል (ለምሳሌ የራስ ምታት÷ የሆድ ቁር <b>ጠት÷ የልብ ትር</b> ታ)	0	0	0	0
7	I try to not to think or to talk about the event(s).	ስለ ተ <b>ሬጸሙት ሁ</b> ኔ <i>ታዎ</i> ች ሳለማሰብና ሳለመናገር እሞክራለሁ።	0	0	0	0
8	I try to push away my feelings about the event(s).	ስላለፉት ድርጊቶች ያለኝን ስሜቶች ለመደበቅ እሞክራለሁ።	0	0	0	0
9	I try to stay away from people, places, or things that remind me of the event(s).	የተ <b>ፈጸሙትን ነገራት ሲያስታው</b> ሱኝ ከሚች <b>ሱ ሰዎች</b> ም ሆኑ ቦታዎች ለመራቅ <b>እሞክ</b> ራለሁ።	0	0	0	0
10	I have forgotten important things about the event(s).	ስለ ተ <b>ፈጸሙት ሁኔታዎ</b> ች ዋና እና አስፈላጊ የሆኑ ነገራትን ረስቻለሁ።	0	0	0	0
11	l feel all alone.	ብቸኝነት ይሰማኛል።	0	0	0	0
12	I do not feel close to the people around me.	በዙሪያ <b>፦ ካ</b> ሉት ሰዎች <i>ጋ</i> ር ምንም ግኑኝነት እንደሴ ለኝ ሆኖ ይሰማኛል።	0	0	0	0
13	I have trouble expressing my feelings.	ስሜቶቼን መግለጽ ያስቸግረኛል።	0	0	0	0
14	I am not interested in things like sports, friends, school, and family.	እንደ ስፖርት፥	0	0	0	0
15	I do not think positively about my future. ( that I will find a partner, get a good job)	ስለ መጪው ሕይመቴ አዎንታዊ አይደለሁም÷ (መልካም አሳስብም) (ለምሳሴ <b>ንደኛ እንደ</b> ማሳገኝ÷ ዋሩ ሥራ እንደማይሆንልኝ).	0	0	0	0
16	I have trouble falling asleep.	<i>ዕን</i> ቅልፍ <i>ያለማግዱት ችግ</i> ር አለብኝ።	0	0	0	0
17	I have trouble staying asleep or I wake up too early.	አዘውትሬ ሴሲት እነቃስሁ ወይም ጠዋት በጣም ማ ሰጻ እነቃሰሁ።	0	0	0	0
18	I have trouble concentrating or paying attention. (At school or at home).	አልጠነቀቅም ወይም ሃሳቤን በአንድ ነገር ላይ <i>መ</i> ሰ ብሰብ <i>ያ</i> ዳግተኛል።(በትምህርት ቤት÷ እቤት።)	0	0	0	0
19	I am alert (always watching out or on guard for things that I am afraid of).	ጠንቃቃ ነኝ። (ከሚያስፈሩኝ ነገራት እጠነቀቃለሁ÷ ወይም በተጠን ቀቅ ነኝ።)	0	0	0	0
20	I startle easily when I hear a loud sound or when something surprises me.	በቀሳሎ እደነግጣስሁ። (ለምሳሌ ከባድ ድምፅ ስሰጣ÷ ወይም ድንገተኛ ነገ C ሲ <b>ፈ</b> ጸም።)	0	0	0	0
21	I often have arguments with others (family, friends, and teachers).	ብዙ ጊዜ ከሴዤች <i>ጋ</i> ር እጨቃጨቃለሁ። (ለምሳሌ ከቤተ ሰብ÷ ከ <b>ጓደ</b> ኞች÷ ከአስተማሪዎች።)	0	0	0	0
22	I have angry outbursts. (So angry that I throw things, hit, kick, or scream.)	አንዳንዴ በጣም እቆጣለሁ። (አንዳንዴም በጣም ከመቆጣቴ የተነሣ ዕቃዎችን እወ ረውራለሁ÷ እማታለሁ÷ እራገጣለሁ ወይም እጮሃለሁ ።).	0	0	0	0