

İz bırakan bazı önemli olaylar yaşadıktan sonra, gençlerin bazen belirli şikayetleri olmaktadır. Şimdi aşağıda bazı şikayetler sıralanmaktadır. Her şikayetin karşısına, bu tür bir şikayetiniz olup olmadığını; varsa, az mı, çok mu veya çok fazla mı şikayetiniz olduğunu belirtmişsiniz? Cevap bölümünde sizin için uygun olan yuvarlakları karalayarak, GEÇEN AY İÇİNDE ne kadar şikayetiniz olduğunu belirteceksiniz.

Teşekkürler.

● = Hiç

● = Biraz

● = Çok

● = Çok fazla

		●	●	●	●
		Hiç	Biraz	Çok	Çok fazla
1	İstemesemde olayları çok düşünüyorum (mesela bazı görüntüler gözümün önüne geliyor).	○	○	○	○
2	Olay hakkında kötü rüyalar ve kabuslar görüyorum.	○	○	○	○
3	Olayların yeniden tekrar ettiği hissine kapılıyorum.	○	○	○	○
4	Olayları düşündüğüm zaman korkuyorum veya üzülüyorum (kendimi kaybediyorum).	○	○	○	○
5	Bir takım şeyleri, olaylar sırasında yaptığım gibi aynı şekilde yaptığımı sanıyorum.	○	○	○	○
6	Olayları düşündüğüm zaman bende bazı duygular (baş ağrısı, karın ağrısı, kalp atışları gibi) uyanıyor.	○	○	○	○
7	Olaylar hakkında düşünmeye ve konuşmaya gayret etmiyorum .	○	○	○	○
8	Olaylar hakkındaki duygularımı saklamaya çalışıyorum.	○	○	○	○
9	Olayları hatırlatan insanlardan veya mekanlardan uzaklaşmaya çalışıyorum.	○	○	○	○
10	Olaylar hakkındaki önemli şeyleri unuttum.	○	○	○	○
11	Kendimi yalnız hissediyorum.	○	○	○	○
12	Çevremdeki insanlarla ilişkilerim olduğunu hissetmiyorum.	○	○	○	○
13	Duygularımı ifade etmekten çekiniyorum.	○	○	○	○
14	Spor yapmaya, arkadaşlara ve okul gibi şeylere ilgi duymuyorum.	○	○	○	○
15	Geleceğim hakkında olumlu düşünmüyorum (bir eş ya da iş bulamayacağım endişesi).	○	○	○	○
16	Uyku problemim var.	○	○	○	○
17	Geceleyin sık sık uyanıyorum veya erken saatlerde kalkıyorum.	○	○	○	○
18	Dikkatimi toplayamıyorum ya da bir noktada toplamak zor oluyor (okul ve evde).	○	○	○	○
19	Sürekli tetikteyim (Korktuğum şeylere karşı devamlı dikkat ediyorum).	○	○	○	○
20	Eğer yüksek tonda sesler duysam veya beklenmedik bir şey olsa irkiliyorum.	○	○	○	○
21	Başkalarıyla (aile, arkadaş ve öğretmenlerle) sık sık kavga ediyorum.	○	○	○	○
22	Kızıp, patlıyorum (Bazen öyle kızıyorum ki, elime geçen şeyleri fırlatıyorum, yumrukluyorum, tekmeliyorum ve bağıriyorum).	○	○	○	○