

ټولټول خاری نمونیت هست و روښتانه، دیار بکه کا ته چنډ جارا د ټولټول یان د هه یفا چوبی دا هست پ فان هستا یان ټولټول روښتانه کرینه. بازنا درست رش بکه.

نژیکې همدې جارا = ● گلهک جارا = ● جار جارا = ● کیم جارا = ●

		●	●	●	●
		کیم جارا	جار جارا	گلهک جارا	نژیکې همدې جارا
1	Suddenly scared for no reason	بترسی بی ټولګر.	○	○	○
2	Feeling restless, can't sit still	خمداری، نه شیی ب رحمت رینه خاری.	○	○	○
3	Becoming angry easily	زیکا توره بوون.	○	○	○
4	Drinking alcohol when I go out in the weekend	ههکو ټول دوماهیا حفتی د دهرکټم، ټول (مشروبی) د ټول دخوم.	○	○	○
5	Feeling fearful	هست ب ترس کردنی.	○	○	○
6	Blaming myself for things	خلمټی بو خو د دانی بو همدې تشتا.	○	○	○
7	Bullying or threatening others	یاریا ب خلمکی دکه یان گه لای د کهی.	○	○	○
8	Smoking cigarettes	جگار کیشان.	○	○	○
9	Faintness, dizziness or weakness	گیز بوون یان لاوازی.	○	○	○
10	Crying easily	زیکا دست ب گریانی د کهی.	○	○	○
11	Destroying or breaking things that belong to others	خراپر کرنا یان شکاندنا تشتن کسین دی.	○	○	○
12	Nervousness or shakiness inside	توره بوون یان لرزین ژ ناټا.	○	○	○
13	Loss of sexual interest	نمانا حمز کرنا جنسی.	○	○	○
14	Starting fights	دست ب شمر کردنی.	○	○	○
15	Feeling low in energy, slowed down	کیم تاقتی.	○	○	○
16	Heart pounding or racing	زیدا بوونا لیدانا دلای.	○	○	○
17	Poor appetite	حمز کرن بو خاردنی یا کیم بووی.	○	○	○
18	Intentionally hurting someone	ژ قستدا خلمککی ب ټول شینی.	○	○	○
19	Trembling	لرزین.	○	○	○
20	Difficulty falling asleep, staying asleep	نقستن یا ب زحمته یان گلهک ژ خسو هشیار بوون.	○	○	○
21	Arguing often	گلهک جار شمر کرن.	○	○	○
22	Feeling tense or keyed up	نه رحمتی.	○	○	○
23	Feeling hopeless about the future	هست ب بی هیقی د کهی بو پاشه روژی.	○	○	○
24	Feeling no interest in things	حمز چی تشتا نا کهی.	○	○	○
25	Drinking alcohol during the week	ټول خار دنا مشروبی د همدې روزان دا.	○	○	○
26	Headaches	سمر ټول شیان.	○	○	○
27	Feeling blue	خلم خارن.	○	○	○
28	Using sleeping pills or sedatives	ب کارهینانا دهرمانیت نقستن و همدار کردنی.	○	○	○
29	Spells of terror or panic	سه هم یان هست ب ترس کردنی.	○	○	○
30	Feeling lonely	هست ب بی خودانی.	○	○	○
31	Thoughts of ending my life	هزرا دوماهیک ټول نانا ژیا نا خو د کهم.	○	○	○
32	Feeling of being trapped or caught	هست ب بیه تنگی یان ب زندانی.	○	○	○
33	Worrying too much about things	گلهک هزرا تشتا دکه ب قلمق و ترسیی.	○	○	○
34	Stealing things	لزی کرنا تشتان.	○	○	○
35	Feeling everything is an effort	هست د کهی همدې تشتن د زحماتن.	○	○	○
36	Feelings of worthlessness	هست د کهی ته چی بها و قیمت نین.	○	○	○
37	Using drugs (hash, XTC, speed, coke, LSD)	ب کارهینانا موخه دهراتان (حشیش، ټول تی سی، سپید، کوکائین، ل س د)	○	○	○

لیستا رویدانیت گرنګ و کاریګر

ل خواری لیستهکا رویدانا په کو د هیڅه سهری مروقی و هندک تشتن کو مروث ب چاقی خو د بینیت. دیار بکه ب ریکا رش کرنا بازنا درست (بهلی یان نا) کا نهف رویدانه ل گهل ته رویدانه یان نه. تو د شیی هندک تیبینیان ژی بنقیسی د مالکا تیبینیان دا (هندک تیبینیان دی) ل دوماهی.

		بهلی	نا
	Stressful life events concerning the family		
		رویدانیت نهخوش (گرنګ) دهریاری خیزانی دا.	
1	Have there been drastic changes in your family <i>during the last year</i> ?	○	○
		نایا گوهوریدیت بنیاتی ل خیزانا تهدا رویدانه ل سالا چوبی دا؟	
2	Have you ever been separated from your family against your will? (By a stranger, police officer, soldier, fleeing your homeland)	○	○
		نایا تو قهد ژ مالا خو دیر کفتی ب زوری ژ لایی کسهکی غریب نه (بو نمونه پولیس، عسکر، یان هندکین تر)؟	
3	Has someone died in your life that you really cared about?	○	○
		نایا کسهک مریه کو ته گهلک حمزی کر بوو؟	
	Experiences with illness, accidents and disasters		
		نساخی / فهومین / توشیت سروشٹی	
4	Have you had a life threatening medical problem?	○	○
		نایا تو توشی نساخی بهکا ب سهم بوی؟	
5	Have you been involved in a serious accident? (for example involving a car)	○	○
		نایا قومینهکا گهلکا نهخوش ب سهری تهدا هاتی به (بو نمونه ب ئوتوموبیلی)؟	
6	Have you ever been involved in a disaster? (For example: flood, hurricane, fire, tornado, avalanche, earthquake, hostage situation, chemical disaster?)	○	○
		نایا تو قهد توشی کارساتهک بوی (بو نمونه ئافدان سهر، بورکان، ئاګر، باهوز، هرفتننا بفری، ئرد هژین، رهاندن، پحقینا کیمایی یان ئوتومی)؟	
	War		
		شهر، جهنګ	
7	Have you ever experienced a war or an armed military conflict going on around you in your country of birth?	○	○
		نایا قهد توشی شهرجهنګ یان شهرهقهنګ بوی ل ولاتی تولی ژی دایک بوی؟	
	Physical and sexual mistreatment		
		ته عدا یا له شی/ته عدا یا جنسی	
8	Has someone ever hit, kicked, shot at or some other way tried to physically hurt you?	○	○
		نایا کسهکی قهد تو گهلک ب هیز قوتای، ب شق و پی نا، یان تعین ل ته کریه یان ب ریکهکا دی تو ئیشاندی؟	
9	Did you ever see it happen to someone else in real life? (Not just on television or in a film)?	○	○
		نایا ته دیتی به عینی نهف تشته ب راستی ب سهری کسهکی دی هاتی به (نهکو د تلهفزیونی دا یان د فیلمان دا)؟	
10	Has someone ever tried to touch your private sexual parts against your will or forced you to have sex?	○	○
		نایا کسهکی ب زوری دهستی خو کریه شهرمهجی یی ته (ناشپین ته) یان ته عدا یا ل ته کریه کو تو کاری جنسی ل گهل بکهی؟	
	Other		
		هی تر	
11	Did you experience any other very stressful life events where you thought that you were in great danger?	○	○
		نایا قهد توشی رویدانهکا دی بوی کو ته هزر د کر مهترسی ل سهر ته بوو؟	
12	Did you experience any other very stressful life event where you thought that someone else was in great danger?	○	○
		نایا قهد توشی رویدانهکا دی بوی کو ته هزر د کر مهترسی ل سهر کسهکی دی بوو؟	
13	Not listed above but you found the event very frightening		
		بههسی نه کریه، بهس رویدانهکا هوسا (نهخوش) ب سهری من یا هاتی:	
		
		

Comments

هندک تیبینیان دی: