

جاری واهیه که گنججهکان تووشی کیشه و نارمحتی دهبین دواى نهوهی رووداوی تاییهت له ژبانیاندا رووددات. ئەم نووسینانهی خواریوه له سهه ئهه جوهره ناخوشی و کیشانهیه. مهههست نهوهیه که بو ههه یهه که باسهکانی خواریوه بهشان بدیهت چ کیشههکت ههیه، ئایا ئەم کیشهیه یا ناخوشیهت تووش بوه و ئەگهه وابیهت کهه، زوره یان خوت زوره نا رهههتی کردویهت. بههش کردنهوهی بازنهکه دهوانیهت نیشانی بدیهت ههه کیشهیهه که مانگی رههوروودا چهه نا رهههتی کردویهت. سوپاست دهههین.

● = نهخیره ● = توزیک ● = زوره ● = زوره زوره

		●	●	●	●
		نهخیره	توزیک	زوره	زوره زوره
1	Ik denk aan de gebeurtenissen ook als ik het niet wil. (Bijvoorbeeld: beelden van de gebeurtenis schieten me te binnen).	○	○	○	○
2	Ik heb enge dromen of nachtmerries over de gebeurtenissen.	○	○	○	○
3	Ik heb het gevoel dat de gebeurtenissen weer opnieuw gebeuren.	○	○	○	○
4	Ik voel me bang of verdrietig (raak overstuur) als ik aan de gebeurtenissen denk.	○	○	○	○
5	Ik vind dat ik de dingen op dezelfde manier doe als tijdens de gebeurtenissen.	○	○	○	○
6	Als ik aan de gebeurtenissen denk, roept het gevoelens in mijn lichaam op (bijvoorbeeld: hoofdpijn, buikpijn, hartkloppingen).	○	○	○	○
7	Ik probeer niet over die gebeurtenissen te denken of praat erover.	○	○	○	○
8	Ik probeer mijn gevoelens over de gebeurtenissen weg te stoppen.	○	○	○	○
9	Ik probeer weg te blijven van mensen of plaatsen die me doen denken aan de gebeurtenissen.	○	○	○	○
10	Ik ben belangrijke dingen vergeten over de gebeurtenissen.	○	○	○	○
11	Ik voel me alleen.	○	○	○	○
12	Ik voel dat ik geen contact met de mensen om me heen heb.	○	○	○	○
13	Ik heb moeite mijn gevoelens te uiten.	○	○	○	○
14	Ik ben niet geïnteresseerd in dingen zoals sport, vrienden, school.	○	○	○	○
15	Ik ben niet positief over mijn toekomst. (Bijvoorbeeld: dat ik geen partner zal vinden, geen goede baan krijg)	○	○	○	○
16	Ik heb problemen om in slaap te vallen.	○	○	○	○
17	Ik word 's nachts vaak wakker of te vroeg wakker.	○	○	○	○
18	Ik heb moeite met opletten, of mijn aandacht bij iets houden (op school, thuis).	○	○	○	○
19	Ik ben waakzaam (ik kijk altijd uit voor dingen waar ik bang voor ben, of ik ben op mijn hoede).	○	○	○	○
20	Ik ben schrikachtig (bijvoorbeeld als ik harde geluiden hoor, of als er iets onverwachts gebeurt).	○	○	○	○
21	Ik krijg vaak ruzie met anderen (bijvoorbeeld met familie, vrienden, leerkrachten).	○	○	○	○
22	Ik heb woede uitbarstingen (ik word soms zo boos dat ik met dingen ga gooien, ga slaan, ga schoppen of ga schreeuwen).	○	○	○	○