

نەشیت خاری نمونیت هەست و رموشتانه، دیار بکه کا ته چەند جار د ئەفروکەدا یان د هەیفأ چویی دا هەست پ قان هەتسا یان ئەف رموشتا کرینه. بازنا درست رش بکه.
 نزیکي هەمی جار = ● گەلەك جار = ● جار جار = ● کیم جار = ●

		●	●	●	●
		کیم جار	جار جار	گەلەك جار	نزیکي هەمی جار
1	Zomaar bang worden	بترسی بی ئەگەر.	○	○	○
2	Rusteloos voelen, niet stil kan zitten	خەمداری، نەشیی ب رحەت رینیه خاری.	○	○	○
3	Snel boos worden	زیکا توره بوون.	○	○	○
4	Alcohol drinken als ik uitga in het weekend	هەکو ئەز دو ماھیا حەفتیی د دەرکەشم، ئەز (مەشروبی) د	○	○	○
5	Angstig zijn	هەست ب ترس کردنی.	○	○	○
6	Mezelf de schuld geven voor dingen	خەلەتیی بو خو د دانی بو هەمی تشتا.	○	○	○
7	Anderen pesten of bedriegen	یاریا ب خەلکی د کەمی یان گەفا لی د کەمی.	○	○	○
8	Sigaretten roken	جگار کێشان.	○	○	○
9	Duizeligheid of zwakte	گێژبوون یان لاواری.	○	○	○
10	Snel gaan huilen	زیکا دەست ب گریانێ د کەمی.	○	○	○
11	Dingen van anderen vernielen of stuk	خراپراکرا یان شکاندنا تشتین کەسین دی.	○	○	○
12	Zenuwachtig of van binnen trillen	توره بوون یان لەرزین ژ ناڤدا.	○	○	○
13	Verlies van seksuele interesse	نەمانا حەز کرنا جنسی.	○	○	○
14	Beginnen van vechtpartijen	دەست ب شەر کردنی.	○	○	○
15	Weinig energie hebben	کیم تاقەتی.	○	○	○
16	Hartkloppingen	زێدا بوونا لیدانا دلێ.	○	○	○
17	Weinig zin hebben om te eten	حەز کرنا بو خاردنی یا کیم بووی.	○	○	○
18	Iemand opzettelijk pijn doen	ژ قەستدا خەلکەکی ب تێشینی.	○	○	○
19	Trillen	لەرزین.	○	○	○
20	Problemen om in slaap te vallen, of vaak	نەشتن یا ب زەحمەتە یان گەلەك ژ خەو هشیار	○	○	○
21	Vaak ruzie maken	گەلەك جار شەر کرنا.	○	○	○
22	Gespannen voelen	نە رحەتی.	○	○	○
23	Hopeloos voelen over de toekomst	هەست ب بی هەیفیی د کەمی بو پاشەرۆژی.	○	○	○
24	Geen interesse in dingen hebben	حەز چی تشتا نا کەمی.	○	○	○
25	Alcohol drinken door de week	قەخاردنا مەشروبی د هەمی رۆژان دا.	○	○	○
26	Hoofdpijn	سەر تێشان.	○	○	○
27	Verdrietig voelen	خەم خارن.	○	○	○
28	Slaapmiddelen of kalmeermiddelen	ب کار هینانا دەرمانیت نەشتنێ و هەدار کرنی.	○	○	○
29	Aanvallen van angst of paniek	سەھم یان هەست ب ترس کرنی.	○	○	○
30	Eenzaam voelen	هەست ب بی خودانی.	○	○	○
31	Gedachten over een eind aan mijn leven te maken	هەزا دو ماھیک ئینانا ژ یانا خو د کەم.	○	○	○
32	Verstrikt of gevangen voelen	هەست ب بێن تەنگیی یان ب زندانییی.	○	○	○
33	Te veel over dingen piekeren	گەلەك هەزا تشتا د کەمی ب قەلەق و ترسییی.	○	○	○
34	Dingen stelen	دزی کرنا تشتان.	○	○	○
35	Het gevoel hebben dat alles zo moeilijk is	هەست د کەمی هەمی تشت د زەحمەتن.	○	○	○
36	Gevoelens dat ik niks waard ben	هەست د کەمی تە چی بەھا و قیمەت نین.	○	○	○
37	Drugs gebruiken (hasj, XTC, speed, coke, LSD)	ب کار هینانا موخەدەر اتان (حەشیش، ئکس تی سی، سید، کوکائین، ل س د)	○	○	○

