

ئەمەى خوارمۆه نمونەى ھە ست و ھەلسوو کەوتن، ديارى بکە ئەو ھەستائەى کە ھەست پیکردو ھە یان ئەو ھەلسوکەوتائەى کە کردووتە چەند جار، لە ئەمرو یان ئەمانگى رابردوودا. ھەلسوکەوت و ھەستى گونجاو رش بکەو.

نزیكى ھەموو کاتى = ● زور جار = ● جار بە جار = ● دىگمەن = ●

		●	●	●	●
		دىگمەن	جار بە جار	زور جار	نزیكى ھەموو کاتى
1	Suddenly scared for no reason	بترسیت بەبى ھو.	○	○	○
2	Feeling restless, can't sit still	بى ٲارامى، نەتوانى لەسەر خو (بە ٲارامى) دانیشى.	○	○	○
3	Becoming angry easily	زوو توره بوون.	○	○	○
4	Drinking alcohol when I go out in the weekend	مەى خواردنەو ھەکاتى چوونە دەروەى پشوو ھەفتەدا.	○	○	○
5	Feeling fearful	ھەست بە ترس بکەیت.	○	○	○
6	Blaming myself for things	خوم خەتبار بکەم بو ھەموو شتى.	○	○	○
7	Bullying or threatening others	گائە بە خەلک بکەیت و ھەلپان بەشکەیت.	○	○	○
8	Smoking cigarettes	جگرەکشان.	○	○	○
9	Faintness, dizziness or weakness	گۆزبوون یان لاوازی.	○	○	○
10	Crying easily	زوو دەست پیکردن بە گریان.	○	○	○
11	Destroying or breaking things that belong to others	شتمەكى خەلکى تیک بەدەیت یان بێشکەیت.	○	○	○
12	Nervousness or shakiness inside	توورە بوون یان لەرزین لە ناوھە.	○	○	○
13	Loss of sexual interest	نە مانى ئارەزووى جنسى.	○	○	○
14	Starting fights	دەست بە شەر کردن.	○	○	○
15	Feeling low in energy, slowed down	توانا کە مەیت.	○	○	○
16	Heart pounding or racing	زیا لیدانى دل.	○	○	○
17	Poor appetite	ئارەزووى خواردن کەم بێت.	○	○	○
18	Intentionally hurting someone	ئازاردانى خەلک بە قەست.	○	○	○
19	Trembling	بەرزین.	○	○	○
20	Difficulty falling asleep, staying asleep	بە زەحمەت خەو لى کەوتن، یان زوو زوو خەبەر بوونەو.	○	○	○
21	Arguing often	زور جار شەر کردن.	○	○	○
22	Feeling tense or keyed up	ھەست بە سەر لیشواندن.	○	○	○
23	Feeling hopeless about the future	ھەست بە بى ھیواى بو ٲاشە روژ.	○	○	○
24	Feeling no interest in things	ئارەزووى ھیچ شتیکت نە بى.	○	○	○
25	Drinking alcohol during the week	مەى خواردنەو لە ھەموو روژیک.	○	○	○
26	Headaches	سەر ئیشان.	○	○	○
27	Feeling blue	خەفەتبارى.	○	○	○
28	Using sleeping pills or sedatives	بە کار ھینانى دەرمانى خەوتن یان ئارامى کەرەو.	○	○	○
29	Spells of terror or panic	شلەژاندن یان ھەست بە ترس کردن.	○	○	○
30	Feeling lonely	ھەستکردن بە تەنیای.	○	○	○
31	Thoughts of ending my life	بیرکردنەو لە کو تائى ھینان بە ژیانە.	○	○	○
32	Feeling of being trapped or caught	ھەستکردن بە خنکندن یان بە زندانى.	○	○	○
33	Worrying too much about things	زور بیرکردنەو لە شت بە قەلەقى و ترس و لەرزەو.	○	○	○
34	Stealing things	دزی کردن.	○	○	○
35	Feeling everything is an effort	ھەستکردن کە ھەموو شت قورس و زەحمەتە.	○	○	○
36	Feelings of worthlessness	ھەستیکەیت کە ھیچ نرخیکت نە.	○	○	○
37	Using drugs (hash, XTC, speed, coke, LSD)	بەکار ھینانى بى ھو شکەر (خەشیشە، ئکس تی سی، سپید، کوکائین، ل س د)	○	○	○

Lijst Ingrijpende Gebeurtenissen

لیسته ی رووداوه گرنګ و کاریګر مکان

نمهه ی خوارموه لیستیکی نهو رووداوانهیه که خهک له ژپانی دا سهریدا دیت. نهگهر رووداومکه به سهرتا هاتوه نهو پازنهکهه ی رش کهرموه. دمتوانیت تیبینهکانت له کوتایی لیستهکهدا بنوسیت لهو شوینه ی لیت پرسراوه ئایا (هیچ تیبینهک زیاد هیه). سوپاست دمکهن.

		Yes	No
	Ingrijpende (belangrijke) gebeurtenissen in gezinssituatie		
		روداوی ناخوش (گرنګ) له بواری خیزانی	
1	Waren er in jouw gezinssituatie <i>het afgelopen jaar</i> ingrijpende veranderingen?		
		ئایا گوران کاری کاریګر له خیزاندا رویداوه له سالی رابوردودا؟	
2	Ben je ooit tegen jouw wil door een vreemde (bijvoorbeeld politie, soldaten of onbekenden) gescheiden van jouw gezin of familie?		
		ئایا جیا بویتهموه له خیزانمکنت یان مالهکنت به زور له لاین کسکی غریبهموه (بو نمونه پولیس، عسکر، یان هندک)؟	
3	Is er iemand overleden waar je veel van hield?		
		ئایا کسکنت مردوه که زورت خوش ویسیت؟	
	Ziekte / ongelukken / natuurgeweld		
		نهخوشی / روداوی / سروشنی	
4	Ben je levensbedreigend ziek geweest?		
		ئایا نهخوش کهوتویت به نهخوشیهکی ترسناک؟	
5	Ben je betrokken geweest bij een erg ongeluk (bijvoorbeeld met een auto)?		
		ئایا ریکهتوه روداوی ترسناک به سهرداهاتیبت (بو نمونه به ئوتوموبیل)؟	
6	Heb je ooit een ramp meegemaakt (bijvoorbeeld: overstroming, orkaan, brand, tornado, lawine, aardbeving, gijzeling, ontploffing chemische fabriek of kernreactor)?		
		ئایا کاریکی کاولکهرت به سهرداهاتوه (ومکو لافاو، هرس، برکان، ناګر، رشهبا، روخاندنی بهفری شاخ، بومهلرزه، فراندن، تهقیتهوهی کیمیاوی یان ئوتومی)؟	
	Oorlog		
		شهر، جهنګ	
7	Heb je ooit een oorlog of een gewapend conflict meegemaakt in je geboorteland?		
		ئایا قهد توشی شروجهنګ یان شهره تفهنگ بوویت له وولاتهی که له دایک بویت؟	
	Lichamelijke / seksuele mishandeling		
		تهعدایی لهش / تهعدایی جنسی	
8	Heeft iemand jou ooit heel hard geslagen, geschopt, beschoten of op een andere manier erg pijn gedaan?		
		ئایا قهد پهکیک لی داوی به هیز به زله یان به بوکس یان تهقی لی کردیبت یان به هر شیویهکی نازاردو؟	
9	Heb je dit bij iemand anders zien gebeuren (dus in het 'echt', niet op de televisie of in een film)?		
		ئایا ببینوته که نامانه به سر کسکی تردا هاتیبت (له راستیدا، نهک له تلهفزیون یان له فلم دا)؟	
10	Heeft iemand tegen je wil jouw geslachtsdelen aangeraakt, of ben je ooit gedwongen om seks met iemand te hebben?		
		ئایا پهکیک دهستی بو ناوگهلت برده به زور یان داوی لی کردویت به زور کاری جنسی له گهل بکهیت؟	
	Overig		
		هی تر	
11	Heb je ooit een andere gebeurtenis meegemaakt waarbij je dacht dat jij gevaar liep?		
		ئایا قهد توشی روداویکی تر بویت که تو وات لیک دابیتهموه که له مهنر سیدا بویت؟	
12	Heb je ooit een andere gebeurtenis meegemaakt waarbij je dacht dat iemand anders gevaar liep?		
		ئایا قهد توشی روداویکی تر بویت که تو وات زانیبت مهنرسی له سر پهکیکی تر بو؟	
13	Not listed above but you found the event very frightening		
		باسی نه کراوه، بهلام روداویکی وام (نهخوش) به سر هاتوه ومکو نمه:	
	:	

comments

هیچ تیبینهک زیاد هیه: