

Nganjëherë të rinjët/ të rejtat kanë disa lloj ankesash/shqetësimesh pasi kanë përjetuar ndonjë ndodhi të rëndësishme. Fjalitë e mëposhtme bëjnë fjalë për këto lloj ankesash/shqetësimesh.

Tek secila fjali (ankesë) trego se sa herë ke pasur shqetësim nga kjo ankesë **4 javët e kaluara** (duke e mbushur me të zezë rrethin në kolonën që është e vlefshme për ty)

● = fare jo shqetësim    ● = pak shqetësim    ● = shumë shqetësim    ● = tepër shqetësim

			●	●	●	●
			fare jo	pak	shumë	tepër
1	Unë mendoj për ngjarjet edhe kur nuk dua ta bëj këtë gjë. (p.sh. më paraftrohen pamje të ngjarjes).	I think often of the event(s) even if I do not want to. (for example; pictures of the event(s) pop into your head)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Endërroj apo tmerrohem natën lidhur me ngjarjen.	I have bad dreams or nightmares about the event(s)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Mua më duket sikur ngjarjet ndodhin përsëri.	I have the feeling that the event(s) is happening all over again.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Unë kam frikë dhe mërzitem kur mendoj për ngjarjet.	I feel afraid or sad (upset) if I think about the event(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Unë mendoj që i bëj gjërat në mënyrë të njëjt sikur edhe gjatë ngjarjeve.	I find myself sometimes acting as I did at the time of the event(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Kur mendoj për ngjarjet, unë kam shqetësime fizike (si p.sh. dhimbje koke, dhimbje barku, rrahje zemre).	When I think about the event(s), I have strong feelings in my body (headaches, stomachaches, heart beating fast).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Unë përpiqem të mos mendoj për ngjarjet ose flas për to.	I try to not to think or to talk about the event(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Unë përpiqem t'i anash ndjenjat që kam për ato ngjarje.	I try to push away my feelings about the event(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Unë përpiqem t'u qëndroj larg njerëzve ose vendeve që m'i kujtojnë ngjarjet.	I try to stay away from people, places, or things that remind me of the event(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Unë kam harruar gjëra të rëndësishme të ngjarjeve .	I have forgotten important things about the event(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Unë ndjehem i/e vetmuar.	I feel all alone.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Unë ndjej që nuk kam kontakt me njerëzit rreth meje.	I do not feel close to the people around me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Unë kam vështirësi t'i shpreh ndjenjat e mia.	I have trouble expressing my feelings.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Unë nuk kam interesim në gjëra si sport, shokë, shoqe, shkolla.	I am not interested in things like sports, friends, school, and family.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Unë nuk ndjehem pozitivë për të ardhmen time (p.sh. që nuk do të gjej dot partner jete, ose nuk do të gjej dot punë të mirë).	I do not think positively about my future. ( that I will find a partner, get a good job)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Unë e kam vështirë deri sa të më zë gjumi.	I have trouble falling asleep.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Unë natën zgjohem shpesh ose zgjohem herët.	I have trouble staying asleep or I wake up too early.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Unë kam vështirësi të kem vëmendjen ose të përqëndrohem në diçka (p.sh. shkollë, shtëpi).	I have trouble concentrating or paying attention. (At school or at home).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Unë jam vigjilent (unë gjithmonë ruhem nga gjërat që i kam frikë dhe kam kujdes).	I am alert (always watching out or on guard for things that I am afraid of).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Unë trembem (p.sh. kur dëgjoj zhurma të forta, ose kur ndodh ndonjë gjë papritmas).	I startle easily when I hear a loud sound or when something surprises me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Unë grindem(fjalosem) shpesh me të tjerët (p.sh. me njerëzit e familjes, shokët, mësimdhënsit).	I often have arguments with others (family, friends, and teachers).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Unë ka raste që nevrikosem (nganjëherë unë zemërohem aq shumë sa edhe filloj të gjuaj me gjithçka, me shkelma, me grushta dhe bërtas).	I have angry outbursts. (So angry that I throw things, hit, kick, or scream.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>