

في الأسفل تجد نماذجاً لسلوكيات واحاسيس .حدد عدد المرات التي شعرت بهذه الأحاسيس اليوم او خلال الشهر الماضي او اذا كنت قد تصرفت حسب هذه السلوكيات. سوّد الدائرة المناسبة.

دائماً تقريباً = ● كثيراً = ● بعض المرات = ● ابدأ تقريباً = ●

		●	●	●	●	
		ابدأ تقريباً	بعض المرات	كثيراً	دائماً تقريباً	
1	Zomaar bang worden	الخوف بدون سبب	0	0	0	0
2	Rusteloos voelen, niet stil kan zitten	الشعور بالقلق، عدم امكانية السكون	0	0	0	0
3	Snel boos worden	الغضب بسرعة	0	0	0	0
4	Alcohol drinken als ik uitga in het weekend	شرب الكحول اذا سهرت خارجاً في نهاية الأسبوع	0	0	0	0
5	Angstig zijn	خائف	0	0	0	0
6	Mezelf de schuld geven voor dingen	إعطاء نفسك الذنب في كل الحالات	0	0	0	0
7	Anderen pesten of bedriegen	معاكسة الآخرين او غشّهم	0	0	0	0
8	Sigaretten roken	تدخين السكائر	0	0	0	0
9	Duizeligheid of zwakte	شعور بالدوخة او الضعف	0	0	0	0
10	Snel gaan huilen	البكاء سريعاً	0	0	0	0
11	Dingen van anderen vernielen of stuk maken	إتلاف أشياء الآخرين او كسرها	0	0	0	0
12	Zenuwachtig of van binnen trillen	العصبية او الارتجاج من الداخل	0	0	0	0
13	Verlies van seksuele interesse	عدم الرغبة بالجنس	0	0	0	0
14	Beginnen van vechtpartijen	بدأ المشاجرات	0	0	0	0
15	Weinig energie hebben	امتلاك طاقة قليلة	0	0	0	0
16	Hartkloppingen	ارتفاع دقات القلب	0	0	0	0
17	Weinig zin hebben om te eten	قلة الرغبة في الأكل	0	0	0	0
18	Iemand opzettelijk pijn doen	إذاء شخص ما عمداً	0	0	0	0
19	Trillen	ارتجاج، ارتعاش	0	0	0	0
20	Problemen om in slaap te vallen, of vaak wakker	صعوبة في النوم او الاستيقاظ كثيراً	0	0	0	0
21	Vaak ruzie maken	التشاجر كثيراً	0	0	0	0
22	Gespannen voelen	الشعور بالتوتر	0	0	0	0
23	Hopeloos voelen over de toekomst	الشعور بعدم وجود الأمل في المستقبل	0	0	0	0
24	Geen interesse in dingen hebben	عدم الرغبة في الأشياء	0	0	0	0
25	Alcohol drinken door de week	شرب الكحول خلال ايام الاسبوع	0	0	0	0
26	Hoofdpijn	صداع، ألم في الرأس	0	0	0	0
27	Verdrietig voelen	شعور بالحزن	0	0	0	0
28	Slaapmiddelen of kalmeermiddelen gebruiken	استخدام مواد منومة او مهدئة	0	0	0	0
29	Aanvallen van angst of paniek	موجات خوف او فزع	0	0	0	0
30	Eenzaam voelen	الاحساس بالوحدة	0	0	0	0
31	Gedachten over een eind aan mijn leven te	التفكير بوضع نهاية لحياتي	0	0	0	0
32	Verstrikt of gevangen voelen	الشعور بالاختناق او كأنك في سجن	0	0	0	0
33	Te veel over dingen piekeren	التفكير بقلق في الأشياء كثيراً	0	0	0	0
34	Dingen stelen	سرقة الأشياء	0	0	0	0
35	Het gevoel hebben dat alles zo moeilijk is	تحس بأن كل شيء صعب	0	0	0	0
36	Gevoelens dat ik niks waard ben	تحس بأنك بلا قيمة او اهمية	0	0	0	0
37	Drugs gebruiken (hasj, XTC, speed, coke, LSD)	استخدام المخدرات (الحشيشة، اكستس، سييد، الكوكائين، ل س د)	0	0	0	0

Lijst Ingrijpende Gebeurtenissen

لائحة أحداث مؤثرة
في الأسفل تجد لائحة لاحداث قد يتعرض المرء لها في حياته. بيّن عن طريق إملاء الدائرة المناسبة بالأسود فيما اذا كان الحدث المذكور ينطبق عليك.
يمكنك كتابة ملاحظتك في الأسفل تحت العنوان الجانبي (تعليق اخر). شكراً جزيلاً.

		Ja	Nee	
	Ingrijpende (belangrijke) gebeurtenissen in gezinssituatie			
1	Waren er in jouw gezinssituatie <i>het afgelopen jaar</i> ingrijpende veranderingen?	هل كانت هناك تغييرات مؤثرة في وضعيتك الاسرية خلال العام الماضي؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Ben je ooit tegen jouw wil door een vreemde (bijvoorbeeld politie, soldaten of onbekenden) gescheiden van jouw gezin of familie?	هل فصلت يوماً ما عن عائلتك او منزلك رغماً عنك من قِبَل شخص غريب (مثلا الشرطة، الجنود او اشخاص غير معروفون)؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Is er iemand overleden waar je veel van hield?	هل توفي شخص كنت تحبه كثيراً؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ziekte / ongelukken / natuurgeweld	مرض / حوادث / حوادث طبيعية		
4	Ben je levensbedreigend ziek geweest?	هل مرضت مرة بمرض خطر؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Ben je betrokken geweest bij een erg ongeluk (bijvoorbeeld met een auto)?	هل حصلت لك مرة حادثة مريضة (مثلا بالسيارة)؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Heb je ooit een ramp meegemaakt (bijvoorbeeld: overstroming, orkaan, brand, tornado, lawine, aardbeving, gijzeling, ontploffing chemische fabriek of kernreactor)?	هل مررت مرة بكارثة (مثلاً فيضان، بركان، حريق، عاصفة، انهيار ثلجي، زلزال، إختطاف، انفجار معمل كيميائي او نووي؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Oorlog	الحرب		
7	Heb je ooit een oorlog of een gewapend conflict meegemaakt in je geboorteland?	هل مررت بحرب او مصادمة مسلحة في البلد الذي ولدت فيه؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Lichamelijke / seksuele mishandeling	تعدي جسدي / جنسي		
8	Heeft iemand jou ooit heel hard geslagen, geschopt, beschoten of op een andere manier erg pijn gedaan?	هل ضربك احدهم مرة بقوة أو ركلك، اطلق عليك النار أو اذاك بأي طريقة أخرى؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Heb je dit bij iemand anders zien gebeuren (dus in het 'echt', niet op de televisie of in een film)?	هل شاهدت يحصل ذلك لشخص آخر (في "الواقع"، ليس في التلفزيون او في فيلم)؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Heeft iemand tegen je wil jouw geslachtsdelen aangeraakt, of ben je ooit gedwongen om seks met iemand te hebben?	هل لمس احدهم اعضاءك الجنسية رغماً عنك او اجبرك ان تُجانسه؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Overig	أخرى		
11	Heb je ooit een andere gebeurtenis meegemaakt waarbij je dacht dat jij gevaar liep?	هل مررت بحادثة أخرى اعتقدت بأنها كانت خطرة عليك؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Heb je ooit een andere gebeurtenis meegemaakt waarbij je dacht dat iemand anders gevaar liep?	هل مررت بحادثة أخرى اعتقدت بأنها كانت خطرة على شخص آخر؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Staat niet genoemd, maar vond ik wel heel naar om mee te maken			
	:	لَمْ يَشِير إليها، و لكنني وجدت الحادثة التالية مؤثرة علي:		

Verder commentaar: تعليق اخر: