

Jovens às vezes têm certos problemas depois de terem passado por acontecimentos traumáticos. As seguintes frases falam sobre este tipo de problemas. Indica em cada frase até que ponto é que o problema exposto te incomoda (não te incomoda, incomoda-te um pouco, muito ou muitíssimo), pintando a bolhinha certa de preto. Indica quanto é que o problema te tem incomodado durante O MÊS PASSADO.

Obrigado.

● = Não ● = Pouco ● = Muito ● = Muitíssimo

			●	●	●	●
			Não	Pouco	Muito	Muitíssimo
1	Penso muito no que aconteceu, mesmo quando não quero. (Por exemplo: costumo ver imagens do acontecimento)	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	Tenho maus sonhos ou pesadelos sobre o que aconteceu	I have bad dreams or nightmares about the event(s)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Tenho a sensação que o(s) acontecimento(s) se repete(m) constantemente	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	Quando penso no(s) acontecimento(s) fico com medo ou sinto-me triste (entro em pânico).	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	Acho que faço as coisas da mesma maneira como durante o(s) acontecimento(s).	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	Quando penso no que aconteceu sinto mudanças no corpo (sinto dores de cabeça, dores de barriga ou o coração bate rapidamente).	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	Não tento pensar ou falar no que aconteceu.	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	Tento esconder os meus sentimentos sobre o que aconteceu.	I try to push away my feelings about the event(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Tento evitar pessoas ou lugares que me façam pensar no que se passou.	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	Esqueci-me de coisas importantes sobre o(s) acontecimento(s).	I have forgotten important things about the event(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Sinto-me sozinho	I feel all alone.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Sinto que não tenho contacto com as pessoas à minha volta.	I do not feel close to the people around me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Tenho dificuldade em exprimir os meus sentimentos	I have trouble expressing my feelings.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Não me interessa por coisas tais como desporto, amizades, escola.	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	Não tenho pensamentos positivos sobre o meu futuro (por exemplo: vou encontrar um(a) companheiro(a)), um bom emprego).	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	Tenho dificuldades em adormecer	I have trouble falling asleep.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Acordo muitas vezes de noite ou acordo cedo demais.	I have trouble staying asleep or I wake up too early.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Tenho dificuldade em prestar atenção e concentrar-me em alguma coisa (na escola, em casa).	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	Sou muito cauteloso (tenho cuidado com coisas que me metam medo e estou sempre de pé atrás).	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	Assusto-me facilmente (por exemplo quando ouço barulhos altos ou se acontece algo imprevisto).	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	Discuto muitas vezes com outras pessoas (família, amigos, professores).	I often have arguments with others (family, friends, and teachers).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Tenho ataques de raiva (às vezes fico tão zangado que atiro com coisas, bato, dou pontapés e grito).	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"/>