

در این برگ نمونه‌هایی از رفتار و احساس آمده است. آیا امروز یا در طی هفته گذشته چنین احساسی و یا چنین رفتاری داشته‌اید؟ از جوابهای داده شده یکی را انتخاب کنید.

همیشه =  اغلب =  گاهی =  هیچوقت = 

					
1 Suddenly scared for no reason	1. بدون دلیل میترسید.	0	0	0	0
2 Feeling restless, can't sit still	2. احساس تشویش و ناآرامی دارید.	0	0	0	0
3 Becoming angry easily	3. زود عصبانی میشوید.	0	0	0	0
4 Drinking alcohol when I go out in the weekend	4. آخر هفته وقتی بیرون میروید مشروبات الکلی مینوشید.	0	0	0	0
5 Feeling fearful	5. احساس ترس میکنید.	0	0	0	0
6 Blaming myself for things	6. خود را بخاطر چیزهای مختلف سرزنش میکنید.	0	0	0	0
7 Bullying or threatening others	7. مردم آزاری کرده یا کلک میزنید.	0	0	0	0
8 Smoking cigarettes	8. سیگار میکشید.	0	0	0	0
9 Faintness, dizziness or weakness	9. سرگیجه یا ضعف دارید.	0	0	0	0
10 Crying easily	10. زود گریه میکنید.	0	0	0	0
11 Destroying or breaking things that belong to others	11. وسایل دیگران را خراب میکنید و یا از بین میبرید.	0	0	0	0
12 Nervousness or shakiness inside	12. عصبی هستید یا لرزش دورنی دارید.	0	0	0	0
13 Loss of sexual interest	13. احساسات جنسی خود را از دست داده‌اید.	0	0	0	0
14 Starting fights	14. شروع به دعوا (کتک کاری) کردن میکنید.	0	0	0	0
15 Feeling low in energy, slowed down	15. قدرت و نیرو ندارید.	0	0	0	0
16 Heart pounding or racing	16. تپش قلب دارید.	0	0	0	0
17 Poor appetite	17. بی‌اشتها هستید.	0	0	0	0
18 Intentionally hurting someone	18. کسی را عمداً آزار میدهید.	0	0	0	0
19 Trembling	19. لرزش دارید.	0	0	0	0
20 Difficulty falling asleep, staying asleep	20. مشکل بخواب میروید یا اغلب از خواب میبیدید.	0	0	0	0
21 Arguing often	21. اغلب دعوا میکنید.	0	0	0	0
22 Feeling tense or keyed up	22. عصبی هستید.	0	0	0	0
23 Feeling hopeless about the future	23. نسبت به آینده بی‌امید هستید.	0	0	0	0
24 Feeling no interest in things	24. به هیچ چیز علاقه ندارید.	0	0	0	0
25 Drinking alcohol during the week	25. در طول هفته مشروبات الکلی مینوشید.	0	0	0	0
26 Headaches	26. سر درد دارید.	0	0	0	0
27 Feeling blue	27. غمگین هستید.	0	0	0	0
28 Using sleeping pills or sedatives	28. قرص خواب یا آرامبخش میخورید.	0	0	0	0
29 Spells of terror or panic	29. ناگهان احساس ترس یا وحشت بی‌دلیل دارید.	0	0	0	0
30 Feeling lonely	30. احساس تنهایی میکنید.	0	0	0	0
31 Thoughts of ending my life	31. به خودکشی کردن فکر میکنید.	0	0	0	0
32 Feeling of being trapped or caught	32. احساس زندانی بودن یا حالت خفه شدن دارید.	0	0	0	0
33 Worrying too much about things	33. فکر و خیال بسیار دارید.	0	0	0	0
34 Stealing things	34. دزدی میکنید.	0	0	0	0
35 Feeling everything is an effort	35. حس میکنید که همه چیز دشوار است.	0	0	0	0
36 Feelings of worthlessness	36. احساس بی‌ارزش بودن میکنید.	0	0	0	0
37 Using drugs (hash, XTC, speed, coke, LSD)	37. مواد مخدر (حشیش، اکس‌تی‌سی، اسپید، کوکائین، اسید) استفاده میکنید.	0	0	0	0

لیست تجربیات (اتفاقات) ترس آور و ناراحت کننده

در زیر لیستی از اتفاقاتی که هر شخص در طول زندگی خود احتمالاً با آنها روبرو میشود آورده شده است. با سیاه کردن دایره مربوطه مشخص نمایید که آیا چنین اتفاقی برای شما پیش آمده است یا نه. توضیحات خود را میتوان در پایان لیست تحت عنوان توضیحات بیشتر بنویسید. با تشکر از شما.

		Yes بله	No خیر
	Stressful life events concerning the family		
1	Have there been drastic changes in your family during the last year? 1. آیا در سال گذشته یک تغییر جدی در وضعیت خانوادگی شما بوجود آمده است؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Have you ever been separated from your family against your will? (By a stranger, police officer, soldier, fleeing your homeland) 2. آیا هرگز بر علیه خواست شخصی خودتان توسط یک شخص غریبه (برای مثال پلیس، سربازان یا اشخاص ناشناخته) از خانوادهتان جدا شده‌اید؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Has someone died in your life that you really cared about? 3. آیا شما کسی را که زیاد دوست داشتید از دست داده‌اید (بدلیل مرگ)؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Experiences with illness, accidents and disasters		
4	Have you had a life threatening medical problem? 4. آیا شما هرگز به اندازه‌ای مریض بوده‌اید که جان شما در خطر بوده باشد؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Have you been involved in a serious accident? (for example involving a car) 5. آیا برای شما حادثه پیش آمده است؟ (با اتومبیل)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Have you ever been involved in a disaster? (For example: flood, hurricane, fire, tornado, avalanche, earthquake, hostage situation, chemical disaster?) 6. آیا هرگز یک حادثه ناگوار را تجربه کرده‌اید (برای مثال: سیل، توفان دریایی، آتش‌سوزی، گردباد، بهمن، زلزله، گروگانگیری، انفجار یک کارخانه شیمیایی یا نیروگاه اتمی)؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	War		
7	Have you ever experienced a war or an armed military conflict going on around you in your country of birth? 7. آیا شما هرگز در کشور خود شاهد یا شرکت کننده در یک جنگ یا کشمکش مسلحانه بوده‌اید؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Physical and sexual mistreatment		
8	Has someone ever hit, kicked, shot at or some other way tried to physically hurt you? 8. آیا هرگز کسی شما را سخت کتک زده، با لگد زده، به طرف شما تیراندازی کرده و یا بطریق دیگری بشما صدمه در آور زده است؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Did you ever see it happen to someone else in real life? (Not just on television or in a film?) 9. آیا هرگز شاهد این اتفاقات که به سر شخص دیگری آمده است بوده‌اید (نه از طریق تلویزیون و یا فیلم بلکه حضوراً)؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Has someone ever tried to touch your private sexual parts against your will or forced you to have sex? 10. آیا هرگز کسی بر علیه خواست شخصی شما به عیال جنسی شما دست زده است و یا آیا هرگز مجبورتان کرده‌اند که با شخصی برخلاف میلتان هموابگی (سکس) کنید؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Other		
11	Did you experience any other very stressful life events where you thought that you were in great danger? 11. آیا هرگز اتفاق دیگری برایتان پیش آمده است که در طی آن احساس خطر کرده باشید؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Did you experience any other very stressful life event where you thought that someone else was in great danger? 12. آیا هرگز شاهد اتفاق دیگری بوده‌اید که در طی آن احساس نمودید که شخص دیگری در خطر میباشد؟	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Not listed above but you found the event very frightening 13. اتفاق دیگری که در اینجا ذکر نشده ولی برای من تجربه بسیار ناراحت کننده و بدی بود. :		

توضیحات بیشتر: Commentaar