

Заварчилгаа: Заримдаа залуу хүмүүс noctой, аюултай явдалтай учирсаны дараа ямар нэгэн өвчин эмгэгтэй болох үе байдаг. Доорх өгүүлбэрүүдэд эдгээр өвчин эмгэгийн тухай дурдсан байгаа. Өнгөрсөн дөрвөн долоон хоногт эдгээр өвчин эмгэгийг хэр их мэдэрсэнээ тэмдэглэнэ үү (тохирч байгаа эгнээний доод талд хараар тэмдэглэнэ үү).

● хэзээч үгүй ● хааяа нэг ● их ● маш их

		●	●	●	●	
		хэзээч үгүй	Хааяа нэг	их	Маш их	
1	Би өөрөө хүсээгүй мөртлөө болсон явдлын талаар бодоод эхэлдэг. (жишээлбэл: болсон явдлын дүр зураг гэнэтхэн толгойд ороод ирдэг).	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)	○	○	○	○
2	Би болсон явдлынхаа талаар хар дарж зүүдэлдэг.	I have bad dreams or nightmares about the event(s)	○	○	○	○
3	Тохиолдсон явдал маань надад дахиж учирах байх гэсэн бодол орж ирдэг.	I have the feeling that the event(s) is happening all over again.	○	○	○	○
4	Надад юу тохиолдсоноо бодохоор (яахаа мэдэхээ больчихдог) би маш их айж бас гунигтай болдог.	I feel afraid or sad (upset) if I think about the event(s).	○	○	○	○
5	Хэрвээ би юм хийх шаардлагатай бол надад учирч байсан явдал дээрээ хийж байсан шигээ хийх хэрэгтэй гэж үздэг.	I find myself sometimes acting as I did at the time of the event(s).	○	○	○	○
6	Болсон явдлаа бодохоор миний бие сэтгэл тавгүй болоод өвдөөд эхэлдэг (жишээлбэл: толгой өвдөх, гэдэс өвдөх, зүрх дэлсэх).	When I think about the event(s), I have strong feelings in my body (headaches, stomachaches, heart beating fast).	○	○	○	○
7	Би чадах чинээгээрээ надтай учирсан явдлын талаар бодохгүй болон ярихгүй байхыг хичээдэг.	I try to not to think or to talk about the event(s).	○	○	○	○
8	Би аль болохоор болсон явдлаа нуухыг хичээдэг.	I try to push away my feelings about the event(s).	○	○	○	○
9	Би аль болохоор болсон явдлыг санагдуулсан хүмүүс болон газраас хол байхыг хичээдэг.	I try to stay away from people, places, or things that remind me of the event(s).	○	○	○	○
10	Би болсон явдлынхаа чухал зүйлүүдийг нь мартчихсан.	I have forgotten important things about the event(s).	○	○	○	○
11	Би их ганцаарддаг.	I feel all alone.	○	○	○	○
12	Эргэн тойрныхоо хүмүүстэй ямар ч харьцаа байхгүй юм шиг надад санагддаг.	I do not feel close to the people around me.	○	○	○	○
13	Дотроо бодож байгаа зүйлээ гаргаж хэлэхэд надад хэцүү байдаг.	I have trouble expressing my feelings.	○	○	○	○
14	Надад спорт, найз нөхөд, сургууль соёл сонирхолтой биш.	I am not interested in things like sports, friends, school, and family.	○	○	○	○
15	Би ирээдүйнхээ талаар ямар ч сайхан төсөөлөл байхгүй (жишээлбэл: надад ямар ч хань олдохгүй юм уу ямар ч олигтой ажил олдохгүй гэх мэт).	I do not think positively about my future. (that I will find a partner, get a good job)	○	○	○	○
16	Би унтаж чаддаггүй, надад хэцүү байдаг.	I have trouble falling asleep.	○	○	○	○
17	Би шөнө олон удаа сэрэх юм уу өглөө хар үүрээр сэрчихдэг	I have trouble staying asleep or I wake up too early.	○	○	○	○
18	Би юманд анхаарлаа хандуулж чаддаггүй, надад хэцүү байдаг (сургууль дээрээ, гэртээ)	I have trouble concentrating or paying attention. (At school or at home).	○	○	○	○
19	Би их сэрэмжтэй байдаг (би үргэлж айж байгаа юмнаасаа болгоомжтой байж сонор сэрэмжтэй байдаг).	I am alert (always watching out or on guard for things that I am afraid of).	○	○	○	○
20	Би цочиромтгой (жишээлбэл: хэрвээ би ямар нэгэн чанга дуу чимээ сонсох юм уу эсвэл ямар нэгэн гэнэтийн зүйл тохиолдвол).	I startle easily when I hear a loud sound or when something surprises me.	○	○	○	○
21	Би хүмүүстэй их муудалцдаг (жишээлбэл: гэр бүлийнхэнтэйгээ, найз нөхөдтэйгээ, багш нартайгаа).	I often have arguments with others (family, friends, and teachers).	○	○	○	○
22	Би маш их уур учууртай (би заримдаа уурласанаа болж юм чулууудах, цохиж, өшиглөж эхлэх юм уу чанга хашгирдаг).	I have angry outbursts. (So angry that I throw things, hit, kick, or scream.)	○	○	○	○