

بعضی مواقع جوانان و نوجوانان در اثر تجربیات ترس آور و ناراحت‌کننده (اتفاقات) دچار ناراحتیهای مشخصی میشوند. جملات زیر در مورد اینگونه ناراحتیها میباشند. منظور اینست که شما در جلو هر جمله (ناراحتی) مشخص کنید که شما تا چه اندازه از آن رنج میبرید. با سیاه کردن دایره مربوطه میتوانید مشخص کنید که در ماه گذشته تا چه اندازه از این ناراحتی رنج برده‌اید. با تشکرات فراوان

خیلی زیاد =  زیاد =  یک کمی =  هیچ = 

					
1	Ik denk aan de gebeurtenissen ook als ik het niet wil. (Bijvoorbeeld: beelden van de gebeurtenis schieten me te binnen).	○	○	○	○
2	Ik heb enge dromen of nachtmerries over de gebeurtenissen.	○	○	○	○
3	Ik heb het gevoel dat de gebeurtenissen weer opnieuw gebeuren.	○	○	○	○
4	Ik voel me bang of verdrietig (raak overstuur) als ik aan de gebeurtenissen denk.	○	○	○	○
5	Ik vind dat ik de dingen op dezelfde manier doe als tijdens de gebeurtenissen.	○	○	○	○
6	Als ik aan de gebeurtenissen denk, roept het gevoelens in mijn lichaam op (bijvoorbeeld: hoofdpijn, buikpijn, hartkloppingen).	○	○	○	○
7	Ik probeer niet over die gebeurtenissen te denken of praat erover.	○	○	○	○
8	Ik probeer mijn gevoelens over de gebeurtenissen weg te stoppen.	○	○	○	○
9	Ik probeer weg te blijven van mensen of plaatsen die me doen denken aan de gebeurtenissen.	○	○	○	○
10	Ik ben belangrijke dingen vergeten over de gebeurtenissen.	○	○	○	○
11	Ik voel me alleen.	○	○	○	○
12	Ik voel dat ik geen contact met de mensen om me heen heb.	○	○	○	○
13	Ik heb moeite mijn gevoelens te uiten.	○	○	○	○
14	Ik ben niet geïnteresseerd in dingen zoals sport, vrienden, school.	○	○	○	○
15	Ik ben niet positief over mijn toekomst. (Bijvoorbeeld: dat ik geen partner zal vinden, geen goede baan krijg)	○	○	○	○
16	Ik heb problemen om in slaap te vallen.	○	○	○	○
17	Ik word 's nachts vaak wakker of te vroeg wakker.	○	○	○	○
18	Ik heb moeite met opletten, of mijn aandacht bij iets houden (op school, thuis).	○	○	○	○
19	Ik ben waakzaam (ik kijk altijd uit voor dingen waar ik bang voor ben, of ik ben op mijn hoede).	○	○	○	○
20	Ik ben schrikachtig (bijvoorbeeld als ik harde geluiden hoor, of als er iets onverwachts gebeurt).	○	○	○	○
21	Ik krijg vaak ruzie met anderen (bijvoorbeeld met familie, vrienden, leerkrachten).	○	○	○	○
22	Ik heb woede uitbarstingen (ik word soms zo boos dat ik met dingen ga gooien, ga slaan, ga schoppen of ga schreeuwen).	○	○	○	○