

CATS 2 Dari

| خیلی انسانها حوادث ناگوار و ترسناک را تجربه می کنند. در اینجا لیست از این حوادث ناگوار و ترسناک است که گاه گاهی اتفاق می افتد. اگر همچون حوادث را تجربه کرده ای «بله» را علامت بزنی و در صورت که تجربه نکرده ای «نه» را علامت بزنی. | | |
|---|-----|---|
| نه | بله | |
| nein | ja | |
| | | 1. فاجعه طبیعی جدی مانند سیلاب، گردباد، طوفان، زلزله، یا آتش سوزی. |
| | | 2. سانحه یا آسیب جدی مانند تصادف موتر، صدمه سیورتی، بایسکل یا گاز گرفتن سگ. |
| | | 3. تهدید شدن، لت و کوب شدن یا صدمه شدید از جانب فامیل خودم. |
| | | 4. تهدید شدن، لت و کوب شدن یا صدمه شدید در مکتب یا جایی دیگری. |
| | | 5. مورد حمله قرار گرفتن، زخمی شدن با چاقو و یا اسلحه و یا با تهدید مورد سرقت قرار گرفتن. |
| | | 6. چشم دید این که در فامیل ام کسی تهدید شود، لت و کوب شود و یا صدمه شدید ببیند. |
| | | 7. چشم دید این که کسی در مکتب یا جایی دیگر تهدید شده، لت و کوب شده یا صدمه شدید دیده باشد. |
| | | 8. شخصی در برابر من اعمال جنسی را انجام داد و یا میخواست که من با او اعمال جنسی را انجام دهم. من نمی-توانستم «نه» بگویم و یا مجبور به انجام دادن این کار شدم. |
| | | 9. شخصی در اینترنت از من سوال کرد و یا من را تحت فشار قرار داد تا اعمال جنسی انجام دهم. مانند اینکه عکس گرفتن و فرستادن آن. |
| | | 10. شخصی مرا از نگاه روانی اذیت کرده. کسی چیزهای خیلی بد به من گفته است، که باعث ترس من می شود. |
| | | 11. شخصی مرا از نگاه روانی ادر اینترنت اذیت کرده است. کسی چیزهای خیلی بد به من گفته است، که باعث ترس من می شود. |
| | | 12. یکی از اشخاصی که ارتباط نزدیک با من داشت، بصورت ناگهانی یا با خشونت آمیز وفات نمود. |
| | | 13. تداوی طبی مضطرب کننده یا ترسناک |
| | | 14. حضور در منطقه جنگ |
| | | 15. وقایع مضطرب کننده یا ترسناک دیگر؟ شرح: |
| | | 16. کدام حادثه در حال حاضر بیش از همه شما را آزار میدهد؟ |

| <p>لطفا در صفحه بعد به سوالات مربوط به همه حوادث مضطرب کننده یا ترسناکی که برای ات پیش آمده است، پاسخ بده. برای جواب دادن به این سوال که چند بار افکار، احساسات یا مشکلات ذیل را در 4 هفته گذشته داشتی، گزینه 0، 1، 2 یا 3 را نشانی کن:</p> | | | | |
|---|------|------------|-----|---|
| تقریبا همیشه | اغلب | گاهی اوقات | خیر | |
| 3 | 2 | 1 | 0 | |
| | | | | 1. از آن واقعه افکار ناراحت کننده به ذهنم می‌آیند. |
| | | | | 2. خواب های بد اتفاق گذشته را به یادم می‌آورد. |
| | | | | 3. تصاویر حادثه در ذهنم خطور می‌کنند. من چنان احساس می‌کنم که گویا حادثه دوباره اتفاق می‌افتد. |
| | | | | 4. وقتی به خاطر می‌آورم شدیداً ناآرام می‌شوم. |
| | | | | 5. وقتی به آنچه واقع شده فکر میکنم، عکس‌العمل‌های فزاینده‌ای احساس میکنم (عرق کردن، طپش قلب، تهوع). |
| | | | | 6. سعی میکنم به آنچه واقع شده فکر نکنم یا حسی به آن نداشته باشم. |
| | | | | 7. از هر چیزی که من را به یاد اتفاقی که افتاده می‌اندازد، اجتناب میکنم (اشخاص، مکانها، اشیا، موقعیت‌ها، صحبت‌ها). |
| | | | | 8. قسمت هایی از آن حادثه را نمی‌توانم به یاد بیاورم. |
| | | | | 9. من فکرهای منفی مانند ذیل دارم: |
| | | | | 9a. من زندگی خوبی نخواهم داشت. |
| | | | | 9b. نمی‌توانم به اشخاص دیگر اعتماد کنم. |
| | | | | 9c. دنیا جای مصنوعی نیست. |
| | | | | 9d. من به قدر کافی خوب نیستم. |
| | | | | 10. تقصیر در مورد این اتفاق |
| | | | | 10a. در آنچه واقع شده، خود را مقصر می‌دانم. |
| | | | | 10b. من کسی را گناه کار می‌دانم که در این اتفاق هیچ گناهی ندارد. |
| | | | | 11. اکثر اوقات حس‌های بد (ترس، خشم، گناه، شرم) دارم. |
| | | | | 12. کارهایی که قبلاً انجام می‌دادم را دوست ندارم انجام دهم. |
| | | | | 13. احساس نزدیکی با انسان‌های دیگر ندارم.. |
| | | | | 14. نمی‌توانم حس خوب یا خوش داشته باشم. |

Datum: |_|_|-|_|_|-|_|_|_|_|_| MZP: T0 T1 T2

ID: |_|_|-|_|_|_|_|_|



| تقریباً همیشه | اغلب | گاهی اوقات | خیر | |
|--|------|------------|-----|--|
| 3 | 2 | 1 | 0 | |
| | | | | 15. برخورد با احساسات شدید |
| | | | | a.15. برایم خیلی سخت است وقتی عصبانی هستم، خودم را آرام کنم. |
| | | | | b.15. عصبانی هستم، خشم دارم یا عصبانیتم را بالای دیگران خالی می‌کنم. |
| | | | | 16. کارهای خطرناک انجام می‌دهم. |
| | | | | 17. به طرز افراطی محتاط هستم (مواظب هستم که کی در نزدیک من است). |
| | | | | 18. زود هراسان می‌شوم. |
| | | | | 19. نمی‌توانم تمرکز کنم. |
| | | | | 20. برای خوابیدن یا خواب ماندن مشکل دارم. |
| اگر این مشکلات تو را اذیت می‌کنند، بله و اگر نمی‌کند نه را علامت بزن: | | | | |
| | نه | | بله | |
| | Nein | | ja | |
| | | | | 1. کنار آمدن با دیگران |
| | | | | 2. سرگرمی/ تفریح |
| | | | | 3. مکتب یا کار |
| | | | | 4. کنار آمدن با فامیل |
| | | | | 5. خوشبخت بودن |