

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



## CATS 2 Ukrainisch

<b>Багато людей переживають напружені чи страшні ситуації. Нижче наведено список напружених та лякаючих подій, які іноді в житті стаються. Познач ТАК, якщо це сталося з тобою. Познач НІ, якщо з тобою цього не ставалося.</b>		
	<b>ТАК</b>	<b>НІ</b>
	ja	nein
1. Серйозне стихійне лихо, наприклад, повінь, торнадо, ураган, землетрус чи пожежа.		
2. Серйозний нещасний випадок або травма, наприклад автомобільна/велосипедна аварія, укуси собаки або спортивна травма.		
3. Загрози, побої чи сильні травми від когось із членів моєї сім'ї.		
4. Загрози, побої чи сильні травми від когось із школи або спільноти.		
5. Напад, завдання ножових поранень, вогнепальне поранення або розбійне пограбування.		
6. Спостереження за тим, як когось із членів моєї сім'ї загрожують, б'ють чи завдають серйозних травм.		
7. Спостереження за тим, як когось із школи чи спільноти загрожують, б'ють чи завдають серйозних травм.		
8. Хтось здійснює зі мною сексуальні дії або змушує мене здійснювати з ним/нею сексуальні дії, коли я не можу сказати «ні». Або ж випадки примусу чи тиску на мене.		
9. Хтось в інтернеті або в соціальних мережах просить/просив або чинить/чинив тиск на мене, щоб я зробив(ла) якусь дію сексуального характеру. Наприклад, робив(ла) чи надсилав(ла) фотографії.		
10. Хтось особисто знущується/знущався з мене. Говорить/говорив дуже грубі речі, які лякають мене.		
11. Хтось знущується/знущався з мене в інтернеті. Говорить/говорив дуже грубі речі, які лякають мене.		
12. Хтось із моїх близьких помер раптово чи внаслідок насильницьких дій.		
13. Напружена чи лякаюча медична процедура.		
14. Знаходження у місці військових дій.		
15. Інша напружена чи лякаюча подія?  <b>Опиши:</b> _____ _____		
16. Яка(і) подія(ї) найбільше турбує(ють) тебе на даний час? _____		

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

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



**Дай, будь-ласка, відповідь на наведені нижче запитання про всі лякаючі або напружені події, що відбулися з тобою.**

**Познач 0, 1, 2 або 3, вказавши, як часто у тебе виникали перелічені нижче думки, почуття чи проблеми впродовж останніх чотирьох тижнів:**

	Ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
	0	1	2	3
1. У моїй голові з'являються тривожні думки або спогади про те, що сталося.				
2. Погані сни нагадують про те, що сталося.				
3. Образи того, що сталося, у моїй голові. Відчуття того, що це стається просто зараз.				
4. Я почуваюся дуже неспокійним (-ою) після нагадування про те, що сталося.				
5. Я переживаю сильні фізичні реакції, коли мені щось нагадує про те, що трапилося (пітніння, пришвидшене серцебиття, нудота).				
6. Я намагаюся не думати про те, що сталося, або ж нічого не відчувати з цього приводу.				
7. Я уникаю всього, що нагадує мені про те, що трапилося (люди, місця, речі, ситуації чи розмови).				
8. Неможливість згадати частини того, що сталося.				
9. Наявність негативних думок, таких як:				
9а. Я не зможу жити повноцінним життям.				
9б. Я не можу довіряти іншим людям.				
9с. Світ став для мене небезпечним місцем.				
9д. Я недостатньо добра людина.				
10. Відчуття провини з приводу того, що сталося:				
10а. Звинувачення себе у тому, що сталося.				
10б. Звинувачення когось іншого у тому, що сталося, навіть якщо він чи вона не винні.				
11. Я часто маю негативні відчуття (страх, гнів, провина, сором).				

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

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



	Ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
	0	1	2	3
12. Небажання займатися тим, що я робив/-ла раніше.				
13. Відсутність почуття близькості з іншими людьми.				
14. Я не відчуваю позитивних емоцій, не є щасливий (-а).				
<b>15. Керування сильними почуттями:</b>				
15a. Мені важко заспокоїтися, коли я схвилюваний.				
15b. Я маю відчуття люті, спалахи гніву, або ж переношу його на інших осіб.				
16. Я здійснюю небезпечні дії.				
17. Я надмірно обережний (-а), наприклад, стежу за тими, хто знаходиться поруч зі мною.				
18. Я легко лякаюся.				
19. Мені важко зконцентруватися.				
20. Я маю проблеми із засинанням чи добрим сном вночі.				
<b>Вкажіть ТАК чи НІ, якщо зазначені тобою проблеми були на перешкоді:</b>				
	<b>ТАК</b>		<b>НІ</b>	
	ja		nein	
1. Спілкуванню з іншими людьми				
2. Хобі/розвагам				
3. Навчанню або роботі				
4. Стосункам у родині				
5. Загальному відчуттю щастя				