



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

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

لطفا در صفحه بعد به سوالات مربوط به همه وقایع تنش زا یا ترسناکی که برای شما روی داده است، پاسخ دهید. برای پاسخ دادن به این سوال که شما در 4 هفته گذشته چند بار افکار، احساسات یا مشکلات زیر را داشتید، گزینه 0، 1، 2 یا 3 را تیک بزنید:				
هرگز	گاهی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه	
0	1	2	3	
				1. افکار ناراحت کننده از آن اتفاق به ذهنم خطور می کند.
				2. خوابهای بد که یادآور اتفاق گذشته است.
				3. تصاویری از این حادثه، حتی وقتی که من نمی خواهم، به ذهنم می آید. من احساس میکنم که دوباره این حادثه اتفاق افتاده است.
				4. وقتی من به اتفاقاتی که رخ داده است فکر میکنم، به شدت ناآرام می شوم
				5. وقتی که اتفاق هایی که رخ داده است به یادم می آید، واکنشهای شدیدی را در بدنم احساس میکنم (عرق کردن، تند شدن ضربان قلب، ناراحتی معده).
				6. سعی میکنم که به آنچه روی داده فکر نکنم. یا احساسی در مورد آن نداشته باشم
				7. از هر چیزی که من را به یاد اتفاقی که افتاده می اندازد، دوری میکنم (مردم، مکانها، اشیا، موقعیت-ها، صحبتها).
				8. نمی توانم بخش هایی از این اتفاق را به خاطر بیاورم.
9. من افکار منفی مانند موارد زیر را دارم:				
				9a. من زندگی خوبی نخواهم داشت.
				9b. نمی توانم به افراد دیگر اعتماد کنم.
				9c. دنیا مکان ناامنی است.
				9d. من به اندازه کافی خوب نیستم.
10. تقصیر در مورد این اتفاق				
				10a. من خودم را در آنچه روی داده است، مقصر می دانم.
				10b. من کسی را مقصر می دانم که برای این اتفاق کاری نمیتواند انجام دهد
				11. احساسات بد (ترس، خشم، گناه، شرم) در بیشتر اوقات.
				12. من دوست ندارم کارهایی را انجام دهم که من قبلاً انجام میدادم.
				13. من احساس میکنم که به مردم نزدیک نیستم.
				14. من احساس میکنم که نمیتوانم احساسات خوب یا شاد داشته باشم.
15. مواجهه با احساسات شدید				
				15a. هنگامی که عصبانی هستم، برایم خیلی دشوار است که خودم را آرام کنم.

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

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

هرگز	گاهی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
0	1	2	3
			15b. من احساس میکنم که به شدت عصبانی هستم. احساس خشم دارم و آن را سر دیگران خالی میکنم.
			16. من کارهای خطرناک (غیرایمن) انجام میدهم
			17. من به طور افراطی محتاط هستم (مواظب هستم که ببینم چه کسی نزدیک من است).
			18. من زود می ترسم.
			19. من نمیتوانم به خوبی دقت و احتیاط کنم.
			20. من برای به خواب رفتن یا خوابیدن بدون وقفه مشکل دارم
<b>اگر این مشکلات شما را ناخاد می کند، بله و اگر نمی کند نه را علامت بزنید:</b>			
		بله	خیر
		ja	Nein
			1. کنار آمدن با دیگران
			2. سرگرمی/ شوخی و تفریح
			3. مدرسه یا کار
			4. روابط خانوادگی
			5. شاد بودن