

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

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

CATS 2 Pashtu

ډيری خلک د فشار او د ويري له حالاتو سره مخامخ کيږي. لاندې د فشار او د ويري د حالاتو يو نوم لړ دی، چې ځيني وختونه پيښيږي. که چيري تاسو سره پيښ شوی وي د هو نښه وټاکئ. که چيري نه وي پيښ شوی د نه نښه وټاکئ.	
هو	نه
Ja	nein
1. جدي طبيعي ناوړين لکه سيلاب، طوفان، گردباد، زلزله، يا اور.	
2. جدي ترافيکي پيښي يا ټپي کيدل لکه د موټر/موټرسايکل ټکر، د سپي دارل، په سپورت کي ټپي کيدل.	
3. زما په کورنۍ کي گواښل کيدل، د وهل کيدو او ټکول کيدو سره مخ کيدل يا په شدت سره زيان ليدل.	
4. په ښوونځي کي يا بل چيري گواښل کيدل، د وهل کيدو او ټکول کيدو سره مخ کيدل يا په شدت سره زيان ليدل.	
5. په چاقو يا گرمه وسله د بريد لاندې راتلل، ټپي کيدل يا په گواښلو د غلا سره مخ کيدل.	
6. د دې ليدل چې زما په کورنۍ کي څنگه کوم څوک گواښل شوی، وهل او ټکول شوی يا شديد ټپي شوی.	
7. د دې ليدل چې په ښوونځي کي يا بل چيري څنگه کوم څوک گواښل شوی، وهل او ټکول شوی يا شديد ټپي شوی.	
8. کوم چا ما سره جنسي کړنې ترسره کړي يا کوم چا غوښتل چې زه د هغه/هغې سره جنسي کړنې وکړم. ما ونشو کولی چې نه ورته ووايم. يا زه دې کار کولو ته اړ شوم.	
9. کوم چا په انټرنيت کي له ما وغوښتل يا زه يې په زور او گواښ د جنسي کارونو کولو ته اړ کړم. د مثال په توگه د عکسونو اخيستل او هغوی ته ليرل.	
10. کوم چا زه وخورولم. کوم چا ما ته داسي څه وويل چې زه يې وويرولم.	
11. زه کوم چا په انټرنيت کي وخورولم. کوم چا ما ته داسي څه وويل چې زه يې وويرولم.	
12. ما ته خورا نږدې يو فرد ناڅاپي يا د تاوتریخوالي د اعمالو له امله مړ شو.	
13. د فشار يا د ويري د حالت طبي درملنه	
14. د جگړي په سيمه کي پاتي کيدل	
15. د فشار يا ويري نورې پيښي؟ تشریح کړئ:	
16. اوس کوم يو تاسو ډير ځوروي؟	

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

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

مهرباني وڪري ۽ راتلونڪي مخ ڪي تاسو ته پيڻي شوي ٿولو ويرونڪو يا فشار لرونڪي پيڻي ته ٿراو پوڻي ته خواب ورڪري:				
د دي پوڻي خواب کولو لپاره جي تاسي ٿي 4 اونيو ڪي ڇو خله لاندي افڪار، احساسات يا مشڪلات درلودل، 0، 1، 2 يا 3 انتخابونه په نهنه ڪري:				
نه	خيبي وختونه	ديري وختونه	نبردي تل	
0	1	2	3	
				1. د هغي پيڻي ارونڊ ناراحت ڪونڪي افڪار زما ذهن ته راڃي.
				2. خراب خوبونه جي تاسو ته پيڻي شوي واقعات په يادوي.
				3. د دي پيڻي تصويرونه زما ذهن ته راڃي. داسي احساس ڪوم جي دا پيڻه به بيا وشي.
				4. د پيڻي د يادولو پر مهال ڊير خفه ڪيرم.
				5. تاسو ته د پيڻي د بياخلي يادولو پر مهال ستاسو په بدن ڪي قوي احساسات (خوله ڪيدل، د زره ضربان زياتيدل، زره بدی) پيدا ڪيري.
				6. د پيڻي په اره د فڪر نه کولو ڪوبنڀن. يا په اره بي احساس نه درلودل.
				7. د هر هغه ڇه (خلڪ، ڇايونه، شيان، حالات، خبرو) ڇه لري اوسيدل جي تاسو ته د پيڻي يادونه ڪوي.
				8. نشم ڪولي د دي پيڻي ڇيني برخي په ياد راورم.
				9. زه د لاندي مواردو په ڇير منفي افڪار لرم:
				9a. زه به بنه ٿوند ونلرم.
				9b. نشم ڪولي په نورو خلڪو باور وڪرم.
				9c. دنيا ناامن ڇاي دي.
				9d. زه په ڪافي اندازه بنه نه یم.
				10. د دغه پيڻي په ٿراو د تيروتنی احساس
				10a. هغه ڇه جي پيڻي شوي په هغه ڪي زه خپل ڇان گرم ڪنم.
				10b. زه هغه ڇوڪ گرم ڪنم جي نشي ڪولي پدي ٿراو هيڃ ڪوم ڪار ترسره ڪري.
				11. ڊير وخت بد احساسات (داريدلي، غصه، مجرم، شرمندہ) لرل.
				12. د عادتي ڪرنو نه ترسره ڪول.
				13. خلڪو ته د نرديوالي احساس نه ڪول.
				14. د بنه او خوشحاله احساساتو لرلو ناتوانايي.
				15. د شديد احساساتو سره مخ ڪيدل
				15a. ڪله جي عصباني یم، نو د خپل ڇان ارامول را ته ڊير مشڪل او سخت وي.
				15b. د عصبانيت احساس. په زره ڪي د غوسي ڇپي لرل او پر نورو بي ويستل.
				16. غير خوندي ڪارونه ڪول

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

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

نږدې تل	ډیری وختونه	خینی وختونه	نه	
3	2	1	0	
				17. د حد څخه ډیر احتیاط کول (شاوخوا څارل، چې څوک دی).
				18. متلاطم اوسیدل.
				19. ستونزو ته پام.
				20. په ستونزو کې پریوتل یا په خوب کې پاتې کیدل.
مهرباني وکړئ، که چیرې ستاسو ټاکل شوي ستونزي د لاندې مواردو سره تړاو لري، هو یا نه په نښه کړئ:				
			هو	نه
			Ja	Nein
				1. رابطه با دیگران
				2. سرگرمی / شوخی و تفریح
				3. مکتب یا کار
				4. روابط با فامیلم
				5. شاد بودن