

## CATS 2 Farsi

وقایع تنشزا یا ترسناک برای افراد بسیاری روی میدهند. در بخش زیر فهرستی از وقایع تنشزا و ترسناک ارائه شده است که گاهی اوقات روی میدهند. اگر هر یک از اتفاقات زیر برای شما روی داده است، گزینه پلی را علامت بزنید. اگر آن اتفاق تاکنون برای شما روی نداده است، گزینه خیر را تیک بزنید.	
بله	خیر
ja	Nein
1. بلایای طبیعی جدی مانند سیل، گردباد، طوفان، زلزله، یا آتش سوزی.	
2. سانحه یا آسیب جدی مانند تصادف اتومبیل/دوچرخه، گاز گرفتن سگ، سانحه ورزشی.	
3. مورد ضرب و شتم قرار گرفتن و تهدید شدن و به شدت آسیب دیدن در خانواده.	
4. مورد ضرب و شتم قرار گرفتن و تهدید شدن و به شدت آسیب دیدن در مدرسه یا مکانی دیگر.	
5. مورد حمله واقع شدن، با چاقو یا اسلحه گرم مجروح شدن یا با تهدید هدف سرقت قرار گرفتن	
6. مشاهده این که کسی در خانواده من تهدید شده، مورد ضرب و شتم قرار گرفته یا به شدت مصدوم شده است.	
7. مشاهده این که کسی در مدرسه یا جایی دیگر تهدید شده، مورد ضرب و شتم قرار گرفته یا به شدت مصدوم شده است.	
8. شخصی کارهای جنسی با من انجام داده است یا می خواست که من کارهای جنسی با او انجام دهم. من نتوانستم نه بگویم. یا من وادار به این کار شدم.	
9. شخصی در اینترنت از من خواست یا به زور و تهدید من را وادار کرد که کارهای جنسی انجام دهم. به طور مثال عکس هایی بگیرم یا ارسال کنم.	
10. کسی من را رنجانده و اذیت کرده است. کسی به من حرف های خیلی آزار دهنده و دردآور زده، که باعث ترس من شده است.	
11. در اینترنت کسی من را رنجانده و اذیت کرده. کسی حرف های خیلی آزار دهنده و دردآور به من زده، که باعث ترس من شده است.	
12. یکی از کسانی که از نظر احساسی و عاطفی به من نزدیک بود به صورت ناگهانی فوت یا با خشونت کشته شده است.	
13. روش درمانی تنشزا یا ترسناک	
14. حضور در منطقه جنگی	
15. دیگر رویدادهای تنشزا یا ترسناک؟ توضیح دهید:	
16. کدامیک از اتفاقات فوق در حال حاضر بیش از همه شما را آزار میدهد؟	

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