

د 7-17 کالو ماشومانو او ځوانانو د رواني تکلیف معاینه (CATS)

نېټه

نوم

ډیری خلک د فشار او د ویرې له حالاتو سره مخامخ کیږي. لاندې د فشار او د ویرې د حالاتو یو نوم لړ دی، چې ځینې وختونه پیښیږي. که چیرې تاسو سره پیښ شوی وي د هو نښه وټاکئ. او که چیرې نه وي پیښ شوی وي د نه نښه وټاکئ.

1. جدي طبيعي ناورين لکه یو سیلاب، طوفان، گردباد، زلزله، یا اور هو نه
2. جدي ترافيکي پېښي یا ټپي کيدل لکه د یو موټر/موټرسايکل ټکر، د سپي دارل، په سپورت کې ټپي کيدل. هو نه
3. د گواښ، زور یا د وسلې په وسیله لوټل شوی. هو نه
4. د گواښ، زور یا وسلې پوسیله لوټل شوی هو نه
5. په خپله کورنۍ کې په سپیره، سوک وهل یا وهل او ټکول شوی. هو نه
6. له خپلې کورنۍ څخه بهر د کوم کس پوسیله په سپیره، سوک وهل یا وهل او ټکول شوی. هو نه
7. په ټولنه کې یو کس لیدل چې په سپیره یا سوک وهل کیږي. هو نه
8. کوم مشر کس چې ستاسو شرمگاه لمس کوي، په هغه صورت کې چې دوی نه باید داسې وکړي. هو نه
9. د کوم کس لخوا د جنسي اړیکې لپاره اړ کيدل یا فشار لاندې راتلل، یا په داسې حال کې تاسو انکار نه شو کولی. هو نه
10. تاسو ته نږدې کوم کس په ناڅاپي ډول یا د زور زیاتي له کبله مړه کيدل. هو نه
11. تاسو باندي برید شوي وي، په چاره وهل شوي وي، دزي شوي وي یا ډیر زخمي شوي وي. هو نه
12. داسې یو کس لیدل چې پرې برید شوی وي، په چاره وهل شوی وي، دزي پرې شوي وي، ډیر زخمي شوی یا مړ شوی وي. هو نه
13. د فشار یا د ویرې د حالت طبي طرز العمل. هو نه
14. د جگړې په شاوخوا کې پاتې کيدل. هو نه
15. د فشار یا ویرې نورې پېښي؟ هو نه

تشریح کړئ:

اوس کوم یو تاسو ډیر خوروي؟

که چیرې تاسو د فشار یا د ویرې کومه پیښه په نښه کړې وي، پاته

واروئ او نورې پوښتنې ځواب کړئ.

0، 1، 2 یا 3 په نښه کړي، او وویاست چې لاندې مواردو په تیرو دوه اونیو کې تاسو ته څو ځلي خورولي یاست:

0 هیڅ کله نه / 1 کله نا کله / 2 نیمایي د وخت / 3 نږدې هر کله

- 0123 1. د پینې په اړه پریشانه کونکي خیالات یا انځورونه چې په ناڅاپي ډول ستاسو ذهن ته راځي
- 0123 2. خراب خوبونه چې تاسو ته پېښ شوي واقعات په یادوي
- 0123 3. داسي احساس کول چې پېښه شوي واقعه له سره بیا پېښېږي
- 0123 4. د پینې د یادولو پر مهال ډیر خفه کیدل
- 0123 5. تاسو ته د پینې د بیاځلي یادولو پر مهال ستاسو په بدن کې د قوي احساساتو (خوله کول، د زړه ضربان زیاتیدل، د معدې خرابوالی) پیدا کیدل.
- 0123 6. د پینې په اړه د فکر نه کولو کوښښ. یا په اړه یې احساس نه درلودل.
- 0123 7. د هر هغه څه نه (خلک، ځایونه، شینان، حالات، خبرو) څخه لرې اوسیدل چې تاسو ته د پینې یادونه کوي
- 0123 8. د پینې د د یوې برخې را یادولو توان نه لرل.
- 0123 9. د خپل ځان یا نور په اړه منفي فکرونه. داسي فکرونه چې، زه به ښه ژوند ونلرم، په هیڅ چا باندې باور نه شي کیدای، ټوله نړۍ خوندي نه ده.
- 0123 10. د هغه څه لپاره چې پېښ شوي ځان ملامتول. یا بل څوک ملامتول، په داسي حال کې چې د هغوي غلطي نه وي.
- 0123 11. ډیرې وخت بد احساسات(داریدلی، غصه، مجرم ، شرمنده) لرل.
- 0123 12. د عادتې کړنو نه ترسره کول.
- 0123 13. خلکو ته د نردیوالي احساس نه کول.
- 0123 14. د ښه او خوشحاله احساساتو لرولو ناتوانایي.
- 0123 15. د عصابیت احساس. په زړه کې د غوسې څپې لرل او پر نورو یې ویستل.
- 0123 16. غیرخوندي کارونه کول.
- 0123 17. د حد څخه ډیر احتیاط کول(شاوخوا څارل، چې څوک دی)
- 0123 18. متلاطم اوسیدل
- 0123 19. ستونزو ته پام
- 0123 20. په ستونزو کې پریوتل یا په خوب کې پاتې کیدل.

مهرباني وکړئ، که چیرې ستاسو ټاکل شوي ستونزې د لاندې مواردو سره تړاو لري، هو یا نه په نښه کړئ:

1. د نورو سره یوځای کېدل. هو نه
2. ذوقونه/ساتیږي هو نه
3. ښوونځي یا وظیفه هو نه
4. کورني اړیکې هو نه
5. عمومي خوشحالي هو نه