



סטמרה CPSS-SR-5

תחול אחינא אור מוּחִיפֶּה ומַחֲלֶה ללואלד. על סביל המלל חאדל פרק, הלערו ללזרב, סטו, הזה ארזיה, למס לא ירוק לך, לערו
الأهل لاصابة أو موت الأهل، أو أي حدث آخر مقلق جداً.

אכתב/י מן פזלך מא הו השיע המוּחִיפֶּה או המַחֲלֶה לזי יפללך/י ענמא תפכר/י בזלך :

מתי חול הזא ?

לבנוד הלניה תסأل ען שעורכ בלנסבה ללמר הזי אפללך וכתבת ענה אעלה. אפרأ בתמען כל סؤال ומן תמ ארט בדائرة الرقם من (0-4) הזי
יصف عدد المرات التي فيها شعرت انزعاجًا من الأمر المقلق خلال الشهر الأخير.

4	3	2	1	0
6 מראל או אכר	4-5 מראל בלסבוע	2-3 מראל פי אלסבוע	מרה בללסבוע או אقل	ולא מרה עלی الاطلاق
בشكل دائم تقريبا	كثيراً	الى حد ما	قليلاً	ولا مرة

4	3	2	1	0	1. افكار او صور مقلقة حول الشيء المقلق تخطر في بالك بالرغم من انك لا تريد التفكير فيها.
4	3	2	1	0	2. احلام مزعجة او كوابيس ليلية.
4	3	2	1	0	3. التصرف او الشعور كأن هذا الشيء يحصل مجدداً (ان تسمع/ي او ترى/ي شينا وتشعر/ي كأنك هنالك مجدداً).
4	3	2	1	0	4. تشعر/ي بالقلق عندما تتذكر/ي ما حصل (مثل، خوف، غضب، حزن، شعور بالذنب، ارتباك).
4	3	2	1	0	5. ردود فعل جسدية عندما تتذكر/ي ما حدث (مثل، التعرق، نبض سريع، وجع رأس أو وجع بطن).
4	3	2	1	0	6. أحاول ألا تكون لدي أفكار أو مشاعر بخصوص ما حدث.
4	3	2	1	0	7. أحاول الابتعاد عن كل شيء يذكر بما حدث (مثل، اشخاص، اماكن، محادثات عما حصل).
4	3	2	1	0	8. لا تستطيع/ي أن تتذكر/ي جزءاً مهماً مما حدث.
4	3	2	1	0	9. افكار سيئة عن نفسي، عن أشخاص اخرين، عن العالم (مثل، "انا لا استطيع أن افعل شيء كما يجب"، "كل الناس سيئين"، "العالم هو مكان مخيف").



4	3	2	1	0	10. أفكار بان ما حصل هو بسببك (مثلاً "كان يجب ان اعرف اكثر"، "لم يكن علي القيام بذلك"، "انا استحق ذلك").
4	3	2	1	0	11. مشاعر قوية (مثل، خوف، غضب، شعور بالذنب، خجل).
4	3	2	1	0	12. اهتمام اقل بكثير بأداء الاشياء التي اعتدت القيام بها.
4	3	2	1	0	13. عدم الشعور بالقرب من اصدقائك وعائلتك او عدم التواجد بقربيهم.
4	3	2	1	0	14. صعوبة بالإحساس بمشاعر جيدة (مثل، السعادة، الحب) او الصعوبة بالإحساس مطلقاً.
4	3	2	1	0	15. الغضب بسهولة (مثل، الصراخ، ضرب الآخرين، رمي الاشياء).
4	3	2	1	0	16. القيام بأمر قد تؤذيك (مثل، تعاطي المخدرات، شرب الكحول، الهروب من البيت، إيذاء النفس بأداه/تشطيب).
4	3	2	1	0	17. ان تكون حذرًا جدًا أو تتحفظ من الخطر (مثل: ان تفحص من وماذا يوجد بقربك).
4	3	2	1	0	18. ان تكون اندفاعيا او الذعر بسهولة (مثل، عندما يمشي شخص من خلفك، عند سماع ضجة قوية).
4	3	2	1	0	19. صعوبة في التركيز (مثل، صعوبة في التعقب وراء قصة في التلفاز، نسيان ما قرأته، صعوبة الإصغاء في الصف).
4	3	2	1	0	20. صعوبة في النوم او النوم باستمرار.

هل هذه المشاكل اثرت على حياتك خلال الشهر الأخير في المجالات الآتية:

الرجاء الاحاطة بدائرة حول "نعم" او "لا"

لا	نعم	امور ممتعة تريد/ي ان تفعلها/تفعلها
لا	نعم	القيام بواجباتك
لا	نعم	علاقاتك مع اصدقائك
لا	نعم	ان تصلي
لا	نعم	واجبات بيتية
لا	نعم	علاقات مع عائلتك
لا	نعم	ان تكون/ي سعيدًا/ سعيدة بحياتك
لا	نعم	تدقيق الترجمة: د. رائدة دعيم