

الإرهاق العصبي والصدمات وتجارب الطفولة المعاكسة

الاجراءات الذاتية من قبل العضو

فحص صدمات الأطفال والمراهقين (CATS) - تقرير الشباب (من 7 إلى 17 عاماً) [اختياري]

تحدث أحداث مرهقة أو مخيفة لكثير من الناس. فيما يلي قائمة بالأحداث المرهقة والمخيفة التي تحدث أحياناً. ضع علامة "نعم" إذا حدث لك ذلك. ضع علامة "لا" إذا لم يحدث لك ذلك.

نعم	لا	الحادثة
		1. كارثة طبيعية خطيرة مثل فيضان أو زوبعة أو إعصار أو زلزال أو حريق.
		2. حادث أو إصابة خطيرة مثل حادث سيارة / دراجة أو عضة كلب أو إصابة رياضية.
		3. تهديد أو ضرب أو أذى شديد ضمن الأسرة.
		4. تهديد أو ضرب أو أذى شديد في المدرسة أو الحي.
		5. مهاجمة أو طعن أو إطلاق النار أو السلب بالتهديد.
		6. رؤية شخص في العائلة يهدد أو يضرب أو يؤذي بشدة.
		7. رؤية شخص في المدرسة أو الحي يهدد أو يضرب أو يؤذي بشدة.
		8. شخص يعتدي عليك جنسياً أو يجعلك تقوم بأعمال جنسية له عندما لا يمكنك رفضها. أو عندما يرغمك أو يضغط عليك للقيام بذلك.
		9. عبر الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي، يطلب منك شخص ما أو يضغط عليك لعمل شيء جنسي. مثل التقاط أو ارسال صور.
		10. شخص ما يتسلط عليك أو يضايقك شخصياً. يقول أشياء سيئة للغاية تخيفك.
		11. شخص ما يتسلط عليك أو يضايقك عبر الانترنت. يقول أشياء سيئة للغاية تخيفك.
		12. شخص قريب منك يموت فجأة أو بعنف.
		13. إجراء طبي مرهق للأعصاب أو مخيف.
		14. تواجدك في مكان تدور فيه الحرب.
		15. أحداث أخرى مرهقة للأعصاب أو مخيفة.
		صف:

أشـر 0 أو 1 أو 2 أو 3 لمعرفة عدد المرات التي أزعجتك فيها الأشياء التالية خلال الأسبوعين الماضيين:

دائماً تقريباً	نصف الوقت	من حين لآخر	أبداً	خلال الأسبوعين الماضيين، كم مرة انزعجت بسبب:
.3	.2	.1	.0	1. أفكار أو صور مزعجة حول ما حدث تبرز في رأسك.
.3	.2	.1	.0	2. أحلام سيئة تذكرك بما حدث.
.3	.2	.1	.0	3. الشعور كما لو أن ما حدث في الماضي يحدث من جديد.
.3	.2	.1	.0	4. الشعور بالاستياء للغاية عندما يتم تذكيرك بما حدث.
.3	.2	.1	.0	5. مشاعر قوية في جسمك عند تذكيرك بما حدث (تعرق، نبضات قلب سريعة، اضطراب في المعدة).
.3	.2	.1	.0	6. تحاول عدم التفكير أو التحدث عما حدث، أو أن لا يكون لديك مشاعر حول ذلك.
.3	.2	.1	.0	7. تحاول الابتعاد عن الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء أو المواقف التي تذكرك بما حدث.
.3	.2	.1	.0	8. عدم التمكن من تذكر جزء مما حدث.
.3	.2	.1	.0	9. أفكار سلبية عن نفسك أو عن الآخرين. أفكار مثل أنني لن أعيش حياة جيدة، أو لا يمكنني الوثوق بأحد، أو العالم بأسره غير آمن.
.3	.2	.1	.0	10. لوم نفسك على ما حدث، أو لوم شخص آخر بدون ذنب.
.3	.2	.1	.0	11. أحاسيس سيئة (خوف، غضب، ذنب، خجل) في معظم الأحيان.
.3	.2	.1	.0	12. عدم الرغبة في فعل الأشياء التي اعتدت القيام بها.
.3	.2	.1	.0	13. الشعور بعدم الاقتراب من الناس.
.3	.2	.1	.0	14. عدم القدرة على الشعور بأحاسيس طيبة أو سعيدة.
.3	.2	.1	.0	15. الشعور بالغضب. الشعور بنوبات غضب وصب غضبك على الآخرين.
.3	.2	.1	.0	16. القيام بأشياء غير آمنة.
.3	.2	.1	.0	17. الحذر المبالغ به أو الحرص الشديد (التحقق لمعرفة من حولك).
.3	.2	.1	.0	18. أن تكون سريع الاهتياج.
.3	.2	.1	.0	19. مشاكل في تركيز الانتباه.
.3	.2	.1	.0	20. صعوبة في النوم أو الاستمرار في النوم.

يرجى وضع علامة "نعم" أو "لا" إذا تداخلت المشاكل التي حددتها مع:

لا	نعم	هل المشاكل الموصوفة في الأسئلة السابقة تتداخل مع هذه الجوانب من حياتك؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1. التعايش مع الآخرين
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2. الهوايات / المرح
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3. المدرسة أو العمل
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4. العلاقات من العائلة
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5. السعادة بشكل عام