

CATS 2 Pashtu

ډيری خلک د فشار او د ویري له حالاتو سره مخامخ کیږي. لاندې د فشار او د ویري د حالاتو یو نوم لړ دی، چې ځینی وختونه پېښیږي. که چیري تاسو سره پېښ شوی وي د هو نښه وټاکئ. که چیري نه وي پېښ شوی د نه نښه وټاکئ.	
نه	هو
nein	Ja
	1. جدي طبيعي ناوړين لکه سيلاب، طوفان، گردباد، زلزله، يا اور.
	2. جدي ترافيکي پېښي يا ټپي کيدل لکه د موټر/موټرسايکل ټکر، د سپي دارل، په سپورت کې ټپي کيدل.
	3. زما په کورنۍ کې گواښل کيدل، د وهل کيدو او ټکول کيدو سره مخ کيدل يا په شدت سره زيان ليدل.
	4. په ښوونځي کې يا بل چيرې 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 کې څنگه کوم څوک گواښل شوی، وهل او ټکول شوی يا شديد ټپي شوی.
	7. د دې ليدل چې په ښوونځي کې يا بل چيرې څنگه کوم څوک گواښل شوی، وهل او ټکول شوی يا شديد ټپي شوی.
	8. کوم چا ما سره جنسي کړنې ترسره کړې 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 انټرنېټ کې 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 داسې څه وويل چې زه يې وويرولم.
	11. زه کوم چا په انټرنېټ کې وخورولم. کوم چا ما ته داسې 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 ویري د حالت طبي درملنه
	14. د جگړې په سيمه کې پاتې کيدل
	15. د فشار يا ویري نورې پېښې؟ تشریح کړئ:
	16. اوس کوم يو تاسو ډير خوروي؟

<p>مهرباني وڪري ٿو ته راتلونڪي مخ ڪي تاسو ته پيڻي شوي ٿولو ويرونڪو يا فشار لرونڪي پيڻي ته ٿورا پوڻي ته خواب ورڪري:</p> <p>د دي پوڻي خواب ڪولو لپاره جي تاسي په تيرو 4 اونيو ڪي ڇو خله لاندي افڪار، احساسات يا مشڪلات درلودل، (0)، 1، 2 يا 3 انتخابونه په نهنه ڪري:</p>				
نه	خيني 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 احساسات 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 ڪولو 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 خير 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 انداز به بنه نه ڀم.
				10. د دغه پيڻي په ٿراو د تيروتني احساسات
				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 کار ترسره ڪري.
				11. ڊير وخت بد احساسات (داريدلي، غصه، مجرم، شرمندو) 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 ڀم، 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	ډيری وختونه	خینې 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:				
			نه	هو
			Nein	Ja
				1. رابطه با دیگران
				2. سرگرمی / شوخی و تفریح
				3. مکتب یا کار
				4. روابط با فامیلم
				5. شاد بودن