

Datum: |\_|\_|-|\_|\_|-|\_|\_| MZP:  T0  T1  T2  
 ID: |\_|\_|-|\_|\_|-|\_|\_|



**CATS 2 Tigrinya**

<p>ዘጨንቂ ወይ ዘሻቕሉ ኩነታት ንብዙሓት ሰባት የጋጥሞም እዩ። ኣብ ታሕቲ ሓደ ሓደ እዋን ዘጨንቂን ዘሻቕሉን ኩነታት ተጠቂሶም ኣለዉ። ኣብ <b>እወ</b> ሓንጥጡ እንተ ደኣ እቲ ኩነታት ኣጋጢምኩም ኮይኑ ወይ ድማ። ኣብ <b>ኣይፋል</b> ሓንጥጡ እንተዘየጋጠመኩም።</p>		
	<b>እወ</b>	<b>ኣይፋል</b>
	ja	nein
1. ተፈጥሮኣዊ ከቢድ ሓደጋታት ከም ንኣ. ዕልቕልቕ፡ ህቡብላ፡ ህቡብላ፡ ምንቅጥቃጥ ምድሪ፡ ወይ ሓዊ።		
2. ዕቱብ ሓደጋ ወይ መቕሶልቲ ከም ናይ መኪና ሓደጋ፡ ሓደጋ ኣብ ስፖርት፣ ሓደጋ ብሽግላታ ወይ ብከልቢ ምንካስ።		
3. ኣብ ውሽጢ ስድራቤተይ ምፍርራሕ በዲሑኒ፡ ተሃሪመ ወይ ከቢድ ማህሰይቲ በዲሑኒ።		
4. ኣብ ቤት-ትምህርቲ ወይ ካልእ ቦታ ምፍርራሕ በዲሑኒ፡ ተሃሪመ ወይ ከቢድ ማህሰይቲ በዲሑኒ።		
5. ብኸራ ወይ ብብረት መጥቃዕቲ፡ ማህሰይቲ ወይ ምፍርራሕ በዲሑኒ።		
6. ኣብ ኣባል ናይ ስድራቤተይ ዝኾነ ሰብ ብኸመይ ምፍርራሕ፡ ማህረምቲ ወይ ከቢድ ማህሰይቲ ከምዝበጽሑ/ሓ ርእየ ኣለኹ።		
7. ኣብ ቤት-ትምህርቲ ወይ ካልእ ቦታ ሓደ ሰብ ብኸመይ ምፍርራሕ ፡ ማህረምቲ ወይ ከቢድ ማህሰይቲ ከምዝበጽሑ/ሓ ርእየ ኣለኹ።		
8. ኣባይ ወሲባዊ ነገራት ዝፈጸመ ሰብ ኣሎ ወይ ንእኡ/ንኣኣ ወሲባዊ ነገራት ክፍጽመሉ ዝደለየኒ ሰብ ኣሎ። ነዚ ኣይፋል ክብሉሉ ኣይከኣልኩን። ወይ ከምኡ ንምፍጻሙ ተገዲደ።		
9. ኣብ ኢንተርነት ወሲባዊ ነገራት ንምግባር ዝሓተተኒ ወይ ብሕቡእ ዘፈራርሐኒ ሰብ ኣሎ። ንኣብነት፡ ተሳኢልኪ ስደዲ ዝብል።		
10. ሓደ ብዝተደጋጋሚ ዝደሃለኒ ሰብ ኣሎ። ሓደ ሰብ ዘፍርሐኒ ኣዝዩ ሕሱም ነገራት ዝተዘረበኒ ሰብ ኣሎ።		
11. ሓደ ኣብ ኢንተርነት ዝደሃለኒ ሰብ ኣሎ። ሓደ ሰብ ዘስንገብደኒ ኣዝዩ ሕማቕ ነገራት ዝተዘረበኒ ሰብ ኣሎ።		
12. ሓደ ንዓይ ብስምዒት ኣዝዩ ቀረባ ዝኾነ ሰብ ብሃንደበት ወይ ብሓይሊ ሞይቱ።		
13. ኣጨናቂ ወይ ዘፍርህ ሕክምናዊ መስርሓት		
14. ግዳይ ኩናት		
15. ካልኣት ኣጨናቂቲ ወይ ዘፍርህ ኩነታት፡ ጥቕስዎም፡		
16. ኣየናይ ኩነታት እዩ ገና ኣብዚ እዋን ቀንዲ ጸልዪኩም፡		

Datum: |\_|\_|-|\_|\_|-|\_|\_| MZP:  T0  T1  T2

ID: |\_|\_|-|\_|\_|-|\_|\_|



ብሽብረት ነቶም ብዛዕባ ክሎም ንኣኻ/ኺ ኣጋጢሞምኻ ዘለዉ ክሎም ክፋኣትን ዘጨንቑን ፍጻሜታት ዝኾኑ ሕቶታት ኣብቲ ዝቕጽል ገጽ መልሶም።  
 ኣብዘን ዝሓለፉ 4 ሰሙናት ማዕረጃን ደይ ተደጋጋሚ እዞም ዝስዕቡ ሓሳባት፡ ስምዒታት ወይ ጸገማት ከምዝነበሩኻ ንምምላስ ኣብ 0, 1, 2 ወይ 3 ጭሕጋር ግበር።

	ብፍጹም	ሓድሓደ ግዜ	ሙብዛሕትኡ ግዜ	ዳርጋ ኩሉ ግዜ
	0	1	2	3
1. ዘጨንቑ ሓሳባት ካብቲ ፍጻሜ ሃንደበት ናብ ርእሰይ ይመዱ።				
2. ሕማቕ ሕልምታት ናይ ዘጋጠመ ኩነታት ዘዘክሩ።				
3. ዘጨንቑ ሓሳባት ናይቲ ፍጻሜ ናብ ርእሰይ ይመዱ። እዚኣም ሓሳባት ስቕ ኢሎም ኣብ ርእሰይ ይኣትዉ፣ ደጊሙ ከም ዘጋጥመኒ ኮይኑ ይስምዓኒ።				
4. ብገለ እንተተዘኪረ ኮይነ ብርቱዕ ናይ ረብሻ ስምዒታት ይመዱ።				
5. ሰብ ምስ ዘዘክረኒ ብርቱዕ ኣካላታዊ ስምዒት (ከም ረሃጽ፡ ወሰኽ ህርመት ልቢ፡ ቅርጻት ከብዲ) ኣሎኒ።				
6. ብዛዕባ ዘጋጠመ ነገራት ንኺይሓስብ ወይ ስምዒተይ ክሓብእ እፍትን፣				
7. ካብ ዘጋጠመ ኩነታት ዘዛኻኽረኒ ነገራት እሃድም (ሰብ፣ ቦታ፣ ነገራት፣ ኩነታት ወይ ዘረባታት)።				
8. ክፋላት ናይቲ ፍጻሜ ክዝክሮም ኣይክእልን።				
9. ከምዚ ዝስዕብ ዝኣመሰሉ ኣሉታዊ ሓሳባት ኣለዉኒ፡				
9a. ጽቡቕ ህይወት ኣይክህልወንን፣				
9b. ካልእ ሰባት ክኣምን ኣይክልእልን፣				
9c. ዓለም ዘይውሕስቲ ቦታ እያ።				
9d. ኣነ ከምቲ ዝድለ ጥዑይ ሰብ ኣይኮንኩን።				
10. ምስቲ ፍጻሜ ዝተኣሳሰር ናይ ገበነኛነት ስምዒት				
10a. ነቲ ዘጋጠመ ነገር ኣነ ሓላፍነት ዝስከም ኮይኑ ይስምዓኒ።				
10b. ኣብዚ ጉዳይ’ዚ ሓላፍነት ዘይስከም ሰብ እወቅስ እየ።				
11. ብዙሕ ግዜ ሕማቕ ስምዒታት (ፍርሃ፡ ሕርቃን፡ ጸጸት፡ ሕፍረት) ኣለዉኒ።				
12. ተዘውትሮም ዝነብርካ ነገራት ክትገብሮም ዘይምድላይ።				
13. ካብ ሰብ ርሒቕ ዘለኹ ኮይነ ይስምዓኒ።				
14. ጽቡቕ ወይ ሕጉስ ስምዒታት ክህልወካ ዘይምኽእል።				

Datum: |\_|\_|-|\_|\_|-|\_|\_|\_|\_| MZP:  T0  T1  T2  
 ID: |\_|\_|-|\_|\_|\_|\_|



	ብፍጹም	ሓድሓደ ግዜ	ሙብዛሕትኡ ግዜ	ዳርጋ ኩሉግዜ
	0	1	2	3
15. አተላሕዛ ብርቱዕ ስምዒታት				
15a. እነ ምስዝሓርቕ መሊሰ ክህድእ ኣዝዩ ይኸብደኒ።				
15b. እሓርቕ'ዮ፣ ናይ ጽላላ ስምዒት ኣለኒ ወይ ዝተሰማዕኩ ሕርቃን ኣብ ክልኣት ዮውጽእ።				
16. ሓደገኛታት ነገራት እዩ ዝገብር				
17. ካብ መጠን ንላዕሊ ዮጠንቕቕ (ኣብ ከባቢኻ መን ኣሎ ምድህሳስ)።				
18. ቀልጢፈ'ዮ ዝስንብድ።				
19. ናይ ምስትውዓል ጸገማት ኣለውኒ።				
20. ድቃስ ናይ ምውሳድ ወይ ናይ ምድቃስ ጸገማት ኣለውኒ።				
ሕራይ <b>እወ</b> ወይ <b>ኣይፋል</b> ኣጸልሙ እንተ ደኣ እቶም ዝጠቕስኩሞም ጸገማትኩም ምስ እዞም ኣብ ታሕቲ ዘለው ዝቃደዉ ኮይኖም፡				
			<b>እወ</b>	<b>ኣይፋል</b>
			ja	Nein
1. ምስ ክልኣት ምስምማዕ				
2. ምዝናይ / ምዝንጋዕ				
3. ቤት-ትምህርቲ ወይ ስራሕ				
4. ምስ ስድራይ ምስምማዕ				
5. ሓፈሻዊ ሓጎስ				