

האם אתה ילד ילדה מעדיף שלא להגיד

בן כמה את/ה? _____ שנים

לפעמים דברים רעים קורים לאנשים, דברים שהם מאוד מפחידים או נוראים. אנא ענה על השאלות הבאות אם דברים רעים קרו לך.

אחרי שהדבר הרע קרה, האם יש משהו שהטריד אותך בחודש האחרון? אנא סמן "לא" אם זה לא הפריע לך, או סמן "כן" אם אחד הדברים הבאים הפריע לך:

1	חשבת על זה הרבה, או שזה חזר בחלומות מפחידים מאוד?	<input type="checkbox"/> לא	<input type="checkbox"/> כן
2	האם ניסית בכל כוחך להפסיק לחשוב על זה, או להתרחק מאנשים, מקומות, או כל דבר שמזכיר לך את מה שקרה?	<input type="checkbox"/> לא	<input type="checkbox"/> כן
3	הסתכלת סביבך כל הזמן כאילו הדבר הרע הזה קורה שוב, נשמרת מסכנה גם כשלא הייתה סיבה לכך?	<input type="checkbox"/> לא	<input type="checkbox"/> כן
4	האם קשה לך להרגיש או לעשות דברים, או להיות עם אנשים כמו קודם?	<input type="checkbox"/> לא	<input type="checkbox"/> כן
5	האשמת את עצמך במה שקרה לך?	<input type="checkbox"/> לא	<input type="checkbox"/> כן
6	האם הרגשת רע עם עצמך, כאילו אתה לא חשוב?	<input type="checkbox"/> לא	<input type="checkbox"/> כן
7	האם הרגשת כל כך כועס שאתה לא יכול לשלוט במה שאתה אומר ועושה?	<input type="checkbox"/> לא	<input type="checkbox"/> כן
8	היית לחוץ או מפוחד יותר מבעבר?	<input type="checkbox"/> לא	<input type="checkbox"/> כן
9	דאגת הרבה ולא יכולת להפסיק לדאוג?	<input type="checkbox"/> לא	<input type="checkbox"/> כן
10	האם היית עצוב או בכית הרבה, או שחשבת שדברים לעולם לא ישתפרו בשבילך?	<input type="checkbox"/> לא	<input type="checkbox"/> כן
11	האם היה לך קשה ליהנות מדברים או ליהנות כמו קודם מדברים?	<input type="checkbox"/> לא	<input type="checkbox"/> כן
12	היה לך קשה להירדם או להישאר ישן בלי להתעורר בלילה?	<input type="checkbox"/> לא	<input type="checkbox"/> כן
13	ניסית לפגוע בעצמך?	<input type="checkbox"/> לא	<input type="checkbox"/> כן

14	הרגשת כאילו היית בחלום כשהיית ער, או כאילו הדברים סביבך מוזרים כמו בחלום?	<input type="checkbox"/> לא	<input type="checkbox"/> כן
15	האם הרגשת שאתה מסתכל למטה על עצמך מלמעלה, או כאילו אתה רואה את הגוף שלך מבחוץ?	<input type="checkbox"/> לא	<input type="checkbox"/> כן
16	האם בעיות אחרות הטרידו אותך (למשל, הרגשת חולה, סבלת מכאבים הרגשת בודד, או לא הסתדרת עם החברים שלך ואנשים אחרים)?	<input type="checkbox"/> לא	<input type="checkbox"/> כן

© 2016, גרסה 1.2 * 2.0 Update 2020. אולף ובאקר, צוות פרויקט שיתוף הפעולה הגלובלי של.
 Update for children, GPS-C, 2021, Grace & Olf, <https://www.global-psycho-trauma.net/gps>
 Translation into Hebrew: E. Bar-Sade and L. Machat, March 2021