

Centre for Evidence Based Intervention
The Mental Health of Afghan Unaccompanied Asylum-Seeking Children



Participant ID _____

Study ID _____

RATS © 2000 T.Bean, E.H.M. Eurelings-Bontekoe, Ph. Spinhoven

DARI VERSION

رهنمایی

بعضی مواقع جوانان و نوجوانان در اثر تجربیات ترسآور و ناراحتکننده (اتفاقات) دچار ناراحتیهای شخصی میشوند. جملات زیر در مورد اینگونه ناراحتیها میباشند. منظور اینست که شما در جلو هر جمله (ناراحتی) مشخص کنید که شما تا چه اندازه از آن رنج میبرید. با سیاه کردن دایره مربوطه میتوانید مشخص کنید که در ماه گذشته تا چه اندازه از این ناراحتی رنج برده‌اید. با تشکرات فراوان

همیشه = اغلب = گاهی = هیچوقت =

	English	Dari				
1	I think often of the event(s) even if I do not want to. (for example; pictures of the event(s) pop into your head)	من راجع به اتفاق (اتفاقات) زیاد فکر میکنم حتی اگر خودم نمیخواهم (مثلاً : آن پیشآمدها جلو چشمم میایند)	☐	☐	☐	☐
2	I have bad dreams or nightmares about the event(s)	من درباره اتفاق (اتفاقات) خوابهای ترسآور یا کابوس میبینم	☐	☐	☐	☐
3	I have the feeling that the event(s) is happening all over again.	من احساس میکنم که اتفاق (اتفاقات) مرتباً تکرار میشوند	☐	☐	☐	☐
4	I feel afraid or sad (upset) if I think about the event(s).	اگر من به اتفاق (اتفاقات) فکر کنم احساس ترس و یا غمگینی به من دست میدهد (عصبانی میشوم).	☐	☐	☐	☐
5	I find myself sometimes acting as I did at the time of the event(s).	من فکر میکنم که کارها را همانطور انجام میدهم که در هنگام اتفاق (اتفاقات) انجام میدادم.	☐	☐	☐	☐
6	When I think about the event(s), I have strong feelings in my body (headaches, stomachaches, heart beating fast).	اگر من به اتفاق (اتفاقات) فکر کنم بدن من عکسالعمل نشان میدهد (سر درد، شکم درد، تپش قلب)	☐	☐	☐	☐
7	I try to not to think or to talk about the event(s).	من سعی میکنم که درباره اتفاق (اتفاقات) فکر نکنم یا در مورد آن صحبت نکنم.	☐	☐	☐	☐
8	I try to push away my feelings about the event(s).	من تلاش میکنم که احساسات خود را در مورد اتفاق (اتفاقات) پنهان و از خود دور کنم.	☐	☐	☐	☐
9	I try to stay away from people, places, or things that remind me of the event(s).	من میکوشم از افراد یا محلهایی که مرا به یاد اتفاق (اتفاقات) میاندازند دوری نمایم.	☐	☐	☐	☐
10	I have forgotten important things about the event(s).	من مسایل مهمی را در مورد اتفاق (اتفاقات) فراموش کرده‌ام	☐	☐	☐	☐

Centre for Evidence Based Intervention

The Mental Health of Afghan Unaccompanied Asylum-Seeking Children



Participant ID _____

Study ID _____

RATS © 2000 T.Bean, E.H.M. Eurelings-Bontekoe, Ph. Spinhoven

DARI VERSION

= هیجوقت

 = گاهی
 = اغلب
 = همیشه

	English	Dari					
11	I feel all alone.	من احساس تنهائی میکنم	۱۱	☐	☐	☐	☐
12	I do not feel close to the people around me.	من احساس میکنم که با افراد پیرامون خود تماس ندارم	۱۲	☐	☐	☐	☐
13	I have trouble expressing my feelings.	بیان و نشان دادن احساساتم برای من مشکل است	۱۳	☐	☐	☐	☐
14	I am not interested in things like sports, friends, school, and family.	من علاقهای (میلی) به چیزهایی مانند ورزش، دوستان و مدرسه ندارم.	۱۴	☐	☐	☐	☐
15	I do not think positively about my future. (that I will find a partner, get a good job)	من راجع به آینده خود خوشبین نیستم. (مثلاً اینکه من در آینده یک همسر یا شغل و کار خوب پیدا خواهم کرد)	۱۵	☐	☐	☐	☐
16	I have trouble falling asleep.	مشکل بخواب میروم	۱۶	☐	☐	☐	☐
17	I have trouble staying asleep or I wake up too early.	من شبها زیاد از خواب بیدار میشوم و یا صبحها زود از خواب بیدار میشوم.	۱۷	☐	☐	☐	☐
18	I have trouble concentrating or paying attention. (At school or at home).	مشکل میتوانم حواسم را جمع کنم یا فکرم را به چیزی تمرکز دهم (در مدرسه، در خانه)	۱۸	☐	☐	☐	☐
19	I am alert (always watching out or on guard for things that I am afraid of).	من هوشیار هستم. (من به چیزهایی که از آن میترسم خوب توجه میکنم و در مورد آنها هوشیار هستم، دور و بر خود را میپایم)	۱۹	☐	☐	☐	☐
20	I startle easily when I hear a loud sound or when something surprises me.	من از ترس زود از جا میپریم و وحشت زده هستم. (مثلاً اگر صدای بلندی بشنوم یا اگر اتفاق غیرمنتظرهای رخ دهد)	۲۰	☐	☐	☐	☐
21	I often have arguments with others (family, friends, and teachers).	من زود با دیگران دعوا و مشاجره میکنم. (فامیل، دوستان، معلمان)	۲۱	☐	☐	☐	☐
22	I have angry outbursts. (So angry that I throw things, hit, kick, or scream.)	من گاهی اوقات دچار حملات عصبانیت و خشونت میشوم. (من بعضی مواقع آنقدر عصبانی میشوم که شروع به پرتاب اشیاء و زدن دیگران میکنم.)	۲۲	☐	☐	☐	☐