

Kipimo cha Mfadhaiko wa kiakili cha Jumlaya Vijana (GPS-T)

--	--	--	--	--

Miaka 11-17

Numbari

Jinsia: Kike Kiume Napendelea kutosema

Umri (miaka):

Wakati mwingine vitu ambavyo huwa vya kutishia na kuogofya hufanyikia watu. Iwapo vitu kama hivyo vilikufanyikia, tafadhali jibu maswali yafuatayo kuhusu tukio ambalo sasa linakukera mno.

Baada ya tukio hilo, je, ulikuwa na yoyote kati ya yafuatayo katika mwezi uliopita? Tafadhali weka alama ya "La" iwapo hukuipitia, au weka alama ya "Ndiyo" iwapo uliipitia.

1.	ulikuwa na ndoto za kuogofya au fikra za kufadhaisha kuhusu tukio hilo?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
2.	ulijaribu sana ili usifikirie kuhusu tukio, au ulijaribu kuepuka maeneo, hali, watu, na chochote kilichokukumbusha tukio hilo?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
3.	umekuwa ukijihadhari, kutahadhari, au kushtushwa kila mara, hata bila sababu?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
4.	ulihisi kutojali au kujitenga na watu, shughuli, au mazingira katika njia inayofanya uhisi kuwa haupo hata kama uko pale kimwili?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
5.	ulihisi kuwa una hatia kwa kilichokufanyikia na kwa matatizo yoyote ambayo tukio hilo lilisababisha?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
6.	ulihisi vibaya kujihusu, kana kwamba hukuwa muhimu au huna maana?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
7.	ulikuwa na hasira au ghadhabu ambayo hukuweza kudhibiti?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
8.	ulihisi kuwa na mfadhaiko au wasiwasi?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
9.	hukuweza kusimamisha au kudhibiti wasiwasi wako?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
10.	ulihisi kuvunjwa moyo, kuwa na huzuni, au kutokuwa na matumaini?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
11.	ulikuwa na matamania au furaha kiasi kuhusu kufanya vitu ambavyo vilikuwa vinakuletea furaha tele?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
12.	ulikuwa na matatizo ya kupata usingizi au kulala, hata kama ulitaka kulala?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
13.	ulijaribu kujiumiza kimakusudi?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
14.	ulitazama dunia nzima na watu wengine karibu nawe kwa njia iliyoonekana ya kigeni kana kwamba ulikuwa katika ndoto, ijapokuwa ulikuwa macho?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
15.	ulihisi kana kwamba ulikuwa unajidharau, au kana kwamba ulikuwa unaona mwili wako kutoka nje?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
16.	matatizo yoyote mengine yalikuwa (kwa mfano, maumivu, hisia mbaya, matatizo ya shule, familia, au marafiki)?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
17.	ulipitia matukio mengine yenye kuleta msongo wa mawazo (kwa mfano, kutokuwa na pesa au chakula cha kutosha, kuhamia nyumba nyingine, hali shuleni, na marafiki, au wanafamilia?)	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
18.	ulijaribu kutuliza hisia mbaya kwa kuvuta sigara au kuvuta mvuke, kunywa pombe, kutumia dawa za kulevya, au kutumia dawa ambazo hukushauriwa kutumia na daktari?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
19.	hukuwa na watu wanaokufadhili ili wakujali (kwa mfano, wakusaidie kuhisi vizuri ukikasirika, kukubeba kwa gari kwenda shuleni au matukio, kwenda nawe kwa daktari au hospitalini)?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
20.	Wakati wa utoto wake wa mapema (miaka 0-10), je, ulipitia matukio yoyote mengine yakutishia au kuogofya?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo
21.	Je, umewahi kuambiwa kuwa una matatizo ya kihisia au kitabia au umewahi kupokea matibabu ya matatizo kama hayo (kwa mfano, mfadhaiko, wasiwasi, ADHD, kasoro ya kula, au masuala yoyote ya kitabia)?	<input type="checkbox"/> La	<input type="checkbox"/> Ndiyo

22. Kwa kawaida unajifikiria kama mtu imara (mtu anayeweza kurudia hali ya awali kutoka kwa hali ngumu au anayeweza kushinda mambo mabaya yanayofanyika)? La Ndiyo

F. Je, kwa kawaida unajiona kuwa mtu mstahimilivu? (kwa sasa unaendeleaje nyumbani, shuleni, na katika maeneo mengine ya maisha yako)?

Mbaya 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Bora kabisa

© 2021, Global Psychotrauma Screen 2.0 Olf & Bakker, Global Collaboration on Traumatic Stress. Update for adolescents, GPS-T, 2021, Grace & Olf, <https://www.global-psychotrauma.net/gps-child-teen> Translated into Swahili by Sync Brain - Body Health.