

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စိတ်ဝေဒနာ စစ်တမ်း

Participant Identification Number

လိင်* အမျိုးသမီး အမျိုးသား အခြား ပြောပြလိုစိတ်မရှိ
အသက် (နှစ်)* |__|__|

တစ်ခါတစ်ရံ လူသားတို့တွင် ထူးထူးခြားခြား သို့မဟုတ် အထူးသဖြင့် ကြောက်မက်ဖွယ်၊ ချောက်ချားဖွယ်ကောင်းသော သို့မဟုတ် စိတ်ထိခိုက်စရာများ ဖြစ်ပျက်တတ်ကြသည်။

လက်ရှိ သင့်အပေါ် အများဆုံး လွှမ်းမိုးသက်ရောက်နေသည့် အဖေဖြစ်အပျက် သို့မဟုတ် အတွေးအကြံကို အတိုချုံးဖော်ပြပါ-

.....

ဤအဖေဖြစ်အပျက်သည် အောက်ပါအတိုင်း လွန်ခဲ့သော လ လွန်ခဲ့သော နှစ်ဝက်က လွန်ခဲ့သော နှစ်က လွန်ခဲ့သော အချိန်အတော်ကပြန် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည် -

ဤအဖေဖြစ်အပျက်သည် -

- အဖေဖြစ်အပျက်တစ်ခုသာဖြစ်ပြီး ကျန်ုပ် (ဝန်းကျင်) လက်ခံအရယ်က _____ အသက်အရွယ် ဖြစ်ခဲ့သည်။
 ပိုမိုရှည်လျားသော အချိန်ကာလအတွင်း / အသက် _____ နှင့် _____ အကျိုး အကျိုးမြင်ဖြစ်ခဲ့သည်။

အောက်ပါတို့အနက်မှ မည်သည့်အချက်သည် အဖေဖြစ်အပျက်ကို ပုံဖော်သနည်း (အဖေဖြစ်မှုများစွာ ရှိနိုင်သေးသည်) -

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးဖြစ်ပွားမှု - မိမိကိုယ်ကို အခြားသူတစ်ယောက်
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးဖြစ်ပွားမှု - မိမိကိုယ်ကို အခြားသူတစ်ယောက်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမတော်မတရားပျက်မှု - မိမိကိုယ်ကို အခြားသူတစ်ယောက်
ပငြားထန်သော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု - မိမိကိုယ်ကို အခြားသူတစ်ယောက်
အသက်အနုတရားခံခြင်းခံရမှု - မိမိကိုယ်ကို အခြားသူတစ်ယောက်

- ချစ်ရသောသူ ရုတ်တရက် ဆုံးပါးသွားခြင်း
 အခြားသူတစ်ယောက်အား ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်း
 ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19)

လွန်ခဲ့တဲ့လက အထက်ပါ အဖေဖြစ်အပျက်ကို စဉ်းစားရင်း သင်သည် ...

- 1. ကျိတ်ကွဲခဲ့သော အတိတ်က တုန့်လှုပ်ချောက်ချားစရာ ဘဝဖြစ်ရပ် (များ) တင်ပြပါမည် မတင်ပြပါ
အကျိုးအမြတ် အိပ်မက်ဆိုးများ မမြင်မက်ဖူးလား သို့မဟုတ် သင် ဆန့်ကျင်ဘက်လည်း တွေးမိနေခြင်းမျိုး ရှိပါသလား။
2. အတိတ်က တုန့်လှုပ်ဖွယ်ဘဝ အဖေဖြစ်အပျက်(များ)ကို မတွေးဘဲ သို့မဟုတ် အဖေဖြစ်အပျက်(များ)ကို အမှတ်ရစေမည့် အခြေအနေများကို ရှုမိမိထွက်သွားရန် သင် ကြိုးစားပါသလား။ တင်ပြပါမည် မတင်ပြပါ

3.	အမပြုစေ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်၊ စောင့်ကကြည့်စိတ်ပူနေပေါ့သလား သို့မဟုတ် အလွယ်တကူ ထိတ်လန့်တတ်ပါသလား။	<input type="checkbox"/> တင်ပြပါမည် <input type="checkbox"/> မတင်ပြပါ
4.	လူများ၊ အငန်းအတာများ သို့မဟုတ် သင်ပတ်ဝန်းကျင်မှ ထိုထိုင်းသွားသလို သို့မဟုတ် အထီးကျန်နေ သလို ခံစားနေရပါသလား။	<input type="checkbox"/> တင်ပြပါမည် <input type="checkbox"/> မတင်ပြပါ
5.	အတိတ်က စိတ်ထိခိုက်ဖွယ် ၁၀၀ဖြစ်ရပ် (များ) သို့မဟုတ် ၅၀ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် ပဌာနာ (များ) အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပူဖြူရုံသည်ဟု ခံစားမိပါသလား သို့မဟုတ် အခြားသူများအား အပူဖြူတင်ခြင်းကို မရပ်တန့်နိုင်အောင် ဖြစ်နေပေါ့သလား။	<input type="checkbox"/> တင်ပြပါမည် <input type="checkbox"/> မတင်ပြပါ
6.	တန်ဖိုးမရှိသလို ခံစားရပါသလား။	<input type="checkbox"/> တင်ပြပါမည် <input type="checkbox"/> မတင်ပြပါ
7.	ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ ဒေါသထွေထွေကနတောကို ကြုံဖူးလား။	<input type="checkbox"/> တင်ပြပါမည် <input type="checkbox"/> မတင်ပြပါ
8.	စိတ်ပူတာ၊ စိုးရိမ်တာ သို့မဟုတ် အစွန်းရောက်တာမျိုး ခံစားဖူးသလား။	<input type="checkbox"/> တင်ပြပါမည် <input type="checkbox"/> မတင်ပြပါ
9.	စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ရပ်တန့်ရန် သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်ရန် မတတ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေပေါ့သလား။	<input type="checkbox"/> တင်ပြပါမည် <input type="checkbox"/> မတင်ပြပါ
10.	စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေပေါ့သလား။	<input type="checkbox"/> တင်ပြပါမည် <input type="checkbox"/> မတင်ပြပါ
11.	လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများတွင် စိတ်ပါဝင်စားမှု သို့မဟုတ် အားရကျနေပုံမှ နည်းပါးခြင်းများ ကြုံရပါသလား။	<input type="checkbox"/> တင်ပြပါမည် <input type="checkbox"/> မတင်ပြပါ
12.	အိပ်စက်အနားယူရန် သို့မဟုတ် အိပ်စက်အနားယူစေ၍ ပဌာနာများ ရှိပါသလား။	<input type="checkbox"/> တင်ပြပါမည် <input type="checkbox"/> မတင်ပြပါ
13.	ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နာကျင်အောင်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားဖူးပါသလား။	<input type="checkbox"/> တင်ပြပါမည် <input type="checkbox"/> မတင်ပြပါ
14.	ကမ္ဘာကကြိုသို့မဟုတ် အခြားလူများကို ကွဲပြားစွာ မှတ်ယူ၍ သို့မဟုတ် တွေ့ကျိခြင်းရန်အတွက် အရာရာသည် အိပ်မက်ကဲ့သို့ ထူးဆန်းနေသည် သို့မဟုတ် လက်တွေ့ကျပါဟု ခံစားနေရပါသလား။	<input type="checkbox"/> တင်ပြပါမည် <input type="checkbox"/> မတင်ပြပါ
15.	အထီးကျန်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့် စိတ်နှင့်ခန့်ခွဲမှုကို ကွဲကွာနေသလို (ဥပမာ၊ သင်သည် အထက်မှန်၍ သင့်ကိုယ်သင် ငိုကြွေးနေသလိုမျိုး၊ သို့မဟုတ် သင်သည် သင့်ကိုယ်ခန့်ခွဲ၏ ပဌာနာမှ အကဲခတ်နေရသူကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း) စသည်ဖြင့် ခံစားရပါသလား။	<input type="checkbox"/> တင်ပြပါမည် <input type="checkbox"/> မတင်ပြပါ
16.	စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော အခြားရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် လူမှုရေးပဌာနာများ ရှိပါသလား။	<input type="checkbox"/> တင်ပြပါမည် <input type="checkbox"/> မတင်ပြပါ
17.	အခြားသော စတုစဉ်စရာ အဖျက်အပျက်များ (ဥပမာ ငွေကြေးပဌာနာများ၊ အလုပ်ပုံနှိပ်ခြင်း၊ အိမ်ပုံနှိပ်ခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်အကျပ်အတည်း သို့မဟုတ် တကိုယ်ရည်ပဌာနာများများကဲ့သို့) ကြုံဖူးပါသလား။	<input type="checkbox"/> တင်ပြပါမည် <input type="checkbox"/> မတင်ပြပါ
18.	အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများသုံးခြင်းဖြင့် ဖိစီးမှုများကို လျှော့ချရန် ကြိုးစားခဲ့ပါသလား။	<input type="checkbox"/> တင်ပြပါမည် <input type="checkbox"/> မတင်ပြပါ
19.	သင့်အနီးနားရှိ ပုံပိုးကူညီသူများကို လွှဲလွှဲဆွတ်နုချိန် (ဥပမာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံပိုး၊ ကလေး သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ ဆေးရုံ သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင် သို့ စီးနင်းလိုက်ပါပို့ဆောင်ပေးခြင်း၊ ဖျားနာချိန်တွင် ကူညီပေးခြင်း) မျိုး ရှိပါသလား။	<input type="checkbox"/> တင်ပြပါမည် <input type="checkbox"/> မတင်ပြပါ

20.	သင့်ကလေးဘဝ (0-18 နှစ်) အတွင်း စိတ်ထိခိုက်စရာ ဘဝဖြစ်ရပ်များ (ဥပမာ၊ ပြင်းထန်သော မတော်တဆမှု သို့မဟုတ် မီးလောင်ကျွမ်းမှု၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးဖက်မှု သို့မဟုတ် အလုံသုံးစားပုံမျှ၊ ဘေးဒုက္ခ၊ တစ်စုံတစ်ဦး သေဆုံးခံရခြင်း သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာအပြင်းအထန်ရရှိခြင်း သို့မဟုတ် ချစ်ရသူ ဆုံးပါးသွားခြင်းတို့ကို တွေ့ကြုံဖူးပါသလား။)	<input type="checkbox"/>	တင်ပြပါမည်	<input type="checkbox"/>	မတင်ပြပါ							
21.	စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ ရောဂါရှာဖွေမှုများ သင် လုပ်ဖူးပါသလား သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာများ (ဥပမာ စိတ်ဓာတ်ကျခင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးချို့ယွင်းခြင်း) အတွက် ကုသမှုခံယူဖူးပါသလား။	<input type="checkbox"/>	တင်ပြပါမည်	<input type="checkbox"/>	မတင်ပြပါ							
22.	သင့်ကိုယ်သင် ခံနိုင်ရည်ရှိသူတစ်ယောက်ဟု ယူဆယုံအားဖြင့် ယူဆပါသလား။	<input type="checkbox"/>	တင်ပြပါမည်	<input type="checkbox"/>	မတင်ပြပါ							
23. သင်၏လက်ရှိ အခြေနေလေ့စားချက်ကို မည်သို့ အဆင့်သတ်မှတ်မည်နည်း။ (အလုပ်၌/အိမ်၌)												
	ညှိ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	အလွန်ကောင်း

© 2016/2020, Global Psychotrauma Screen 2.0 Olf & Bakker, Global Collaboration on Traumatic Stress, <https://www.global-psychotrauma.net/gps> . Translated into Burmese by Sync Body-Brain Health 15 JUN 2022