

**THE CHILDREN'S IMPACT OF EVENT SCALE (13)  
CRIES-13**

জীবনে খুব দু:খজনক ঘটনা ঘটে থাকলে অনেকসময় নীচের তালিকার কথাগুলো মানুষের মনে আসে। অনুগ্রহ করে তোমার নিজের ক্ষেত্রে এই কথাগুলো গত সাতদিনের জন্য কতখানি সত্য মনে হয় তা ডান পাশের ঘরে টিক (✓) চিহ্ন দিয়ে নির্দেশ করো। যদি এগুলো গত সাতদিনে তোমার মনে না এসে থাকে তাহলে “একদম না” ঘরে টিক (✓) দাও।

		একদম না	খুব কম	মাঝে মাঝে	প্রায়ই
১	তুমি যখন চাও না তখনও কি তোমার ঘটনাটা মনে পড়ে?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
২	তুমি কি তোমার স্মৃতি থেকে ঘটনাটি মুছে ফেলার চেষ্টা করো?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
৩	তোমার কি মনোযোগ দিতে বা মনোযোগ ধরে রাখতে সমস্যা হয়?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
৪	তোমার কি থেকে থেকে ঘটনাটি নিয়ে তীব্র অনুভূতি হয়?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
৫	তুমি কি ঘটনাটি ঘটার আগের চাইতে এখন খুব সহজে চমকে ওঠো বা নার্ভাস বোধ করো ?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
৬	তুমি কি ঘটনাটি মনে করিয়ে দেয় এমন বিষয়গুলো ( যেমন- জায়গা বা পরিস্থিতি ) এড়িয়ে থাকো?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
৭	তুমি কি ঘটনাটি নিয়ে কথা না বলার চেষ্টা করো?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
৮	তোমার মনে কি হঠাৎ ঐ ঘটনার ছবি ভেসে ওঠে?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
৯	অন্যান্য সবকিছু কি তোমাকে ঐ ঘটনা নিয়ে ভাবায়?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
১০	তুমি কি সেটা না ভাবার চেষ্টা করো?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
১১	তুমি কি সহজেই বিরক্ত হয়ে ওঠো?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
১২	যখন কোন স্পষ্ট কারণ নেই তখনও কি তুমি সতর্ক আর পাহাড়ারত থাকো?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
১৩	তোমার কি ঘুমের সমস্যা আছে?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

©Children and War Foundation, 1998.

(Translated by, Farah Deebea)

*These instruments are provided free of costs thanks to the generosity of our donors. We are however, very happy to receive donations to continue to develop new methods. If you would like to [make a donation](http://www.childrenandwar.org) please go to [www.childrenandwar.org](http://www.childrenandwar.org).*

*These instruments are provided free of costs thanks to the generosity of our donors. We are however, very happy to receive donations to continue to develop new methods. If you would like to [make a donation](#) please go to [www.childrenandwar.org](http://www.childrenandwar.org).*