

# Psikiatria për fëmijë dhe të rinj · BUP

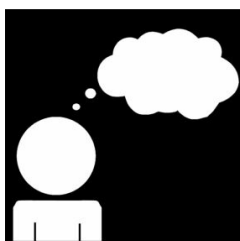
## Vlerësimi i traumës

### Traumabedömning



Gjatë muajit të fundit a ke pasur ti ndonjërin prej këtyre problemeve? Ti nuk ke nevojë të tregosh për gjërat e mundimshme që të kanë ndodhur.

Människor som har varit med om jobbiga saker får ofta problem. Har du haft några av de här problemen den senaste månaden? Du behöver inte berätta om det jobbiga som har hänt dig.



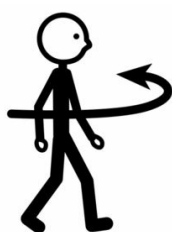
Unë kam mendime, fotografi dhe zëra të mundimshëm nga ajo që ka ndodhur. Shfaqen në kokën time edhe pse unë nuk dua.

Jag får jobbiga tankar, bilder eller ljud från det som hände. De dyker upp i mitt huvud fast jag inte vill.



Unë kam makth ose ëndrra të tjera të këqia për atë që ka ndodhur.

Jag har mardrömmar eller andra jobbiga drömmar om det som hände.



Ndjehem sikur që mua më ndodh gjëra të njëjta përsëri, sikur se unë jam kthyer në kohën kur ndodhi e mundimshmeja.

Det känns som om jag är med om samma sak igen, som om jag är tillbaka i tiden när det jobbiga hände.



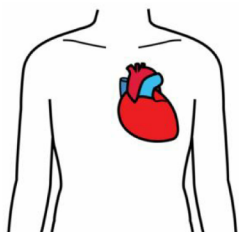
Nëse diçka më bën që unë të kujtoj atë të mundimshmen që ka ndodhur, unë bëhem shumë i/e shqetësuar, i/e zemëruar, i/e frikësuar apo i/e mëzitur.

Om något gör att jag kommer ihåg det jobbiga som hände, blir jag väldigt orolig, arg, rädd eller ledsen.

# Psikiatria për fëmijë dhe të rinj · BUP

## Vlerësimi i traumës

### Traumabedömning



Nëse diçka më bën që unë të kujtoj atë të mundimshmen që ka ndodhur, unë e ndjej këtë qartas në trupin tim, për shembull zemra ime rrah fort, mua më dhemb koka ose ose stomaku.

Om något gör att jag kommer ihåg vad som hände, känns det tydligt i min kropp, till exempel slår mitt hjärta hårt, jag får ont i huvudet eller i magen.



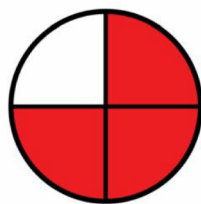
Unë përpiqem që mos t' i mbaj në mend, mos të mendoj ose të ndjej diçka për atë të mundimshmen që ka ndodhur.

Jag försöker att inte komma ihåg, tänka på eller känna något om det jobbiga som har hänt.



Unë nuk dua ta mbaj në mend atë që ka ndodhur, kështu që unë përpiqem të qëndroj larg nga vendet, njerëzit dhe gjërat që më bëjnë të mendoj për këtë.

Jag vill inte komma ihåg det som hände, så jag försöker hålla mig borta från ställen, människor och saker som gör att jag tänker på det.



Është e vështirë për mua që t' i mbaj në mend pjesët e rëndësishme të asja të mundimshmes që ka ndodhur.

Det är svårt för mig att komma ihåg viktiga delar av det jobbiga som hände.



Unë kam mendime shumë negative, si për vetveten, po ashtu edhe për të tjerët dhe për botën rreth meje (p. sh. "Unë jam i/e pavlerë", "Nuk mund t' i besohet ndokujt", "Është rrezikshëm për te jetuar".)

Jag har mycket negativa tankar, om mig själv, andra och världen (t.ex. "Jag är värdelös", "Man kan inte lita på någon", "Det är livsfarligt att leva".)

# Psikiatria për fëmijë dhe të rinj · BUP

## Vlerësimi i traumës

### Traumabedömning



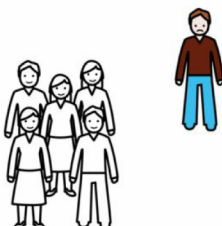
Unë kam shumë mendime të gabuara rreth asaj pse ndodhi e mundimshme. Kjo bën që unë e fajësoj çdo gjë në veten apo të tjerët të cilët nuk kanë qenë të përzier.

Jag har många felaktiga tankar om varför det jobbiga hände. Det gör att jag skyller allt på mig själv eller på andra som inte var inblandade.



Unë nuk kam asnjë dëshirë për të bërë gjëra të cilat e kisha zakon t' i dëshiroj për t' i bërë.

Jag har ingen lust att göra saker som jag brukade tycka om att göra.



Unë dua të jem vetëm në vend që të jem me miqtë e mi.

Jag vill vara ensam i stället för att vara med mina vänner.



Mua më duket se është vështir që të ndjem ndjenjat e mira si gëzimi dhe dashuria ose të ndjem i/e kënaqur.

Jag tycker det är svårt att känna må bra-känslor som glädje och kärlek eller att känna mig nöjd.



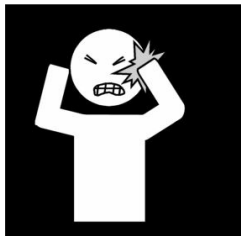
Unë e kam shumë lehtë që të hidhërohem ose të zemërohem.

Jag har väldigt lätt för att bli sur eller arg.

# Psikiatria për fëmijë dhe të rinj · BUP

## Vlerësimi i traumës

### Traumabedömning



Unë bëj gjëra të rrezikshme kundër vetvetes ose i shkatërroj gjësendet e të tjerëve.

Jag gör farliga saker mot mig själv eller förstör för andra.



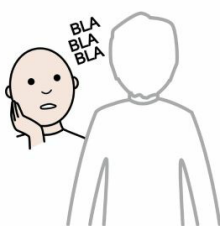
Unë jam vazhdimisht i përgatitur për atë se gjëra të rrezikshme mund të ndodhin.

Jag är hela tiden beredd på att farliga saker kan hända.



Unë trembem lehtë ose frikësohem lehtë, për shembull, kur unë dëgjoj një zë të lartë, ose kur ndodh diçka për çka unë nuk jam i/e përgatitur për të.

Jag är lättskrämd eller blir lätt rädd, till exempel när jag hör ett högt ljud eller när något händer som jag inte är beredd på.



Është e vështirë për mua që të jem i/e përqendruar ose të dëgjoj me kujdes dhe të vërej se çfarë po ndodh rreth meje.

Det är svårt för mig att vara koncentrerad eller lyssna ordentligt och märka vad som händer omkring mig.



Unë kam vështirësi që të më zenë gjumi ose edhe zgjohem shpesh gjatë natës.

Jag har svårt att somna eller så vaknar jag ofta på natten.

## Psikiatria për fëmijë dhe të rinj · BUP

### Pyetjet për të mos jesh i pranishëm / e pranishme

#### Frågor om att inte vara närvarande



Unë kam një ndjenjë se çdo gjë është joreale. Sikurse unë jam në një "mjegull" ose në një "fluskë" timen.

Jag har en känsla av att allt är overkligt. Som om jag är i en "dimma" eller i en egen "bubbla".



Ndjehem sikur që unë e kam humbur kontaktin me trupin tim.

Det känns som om jag förlorat kontakten med min kropp.



Unë e ndjej një distancë të madhe mes vetë vetës dhe asaj që e bëj unë.

Jag känner ett stort avstånd mellan mig själv och det jag gör.



Për një çast unë ndihem i/e shtanguar.

Jag blir stel för en stund.



Ndjehem sikur të ketë shumë zëra ose persona të ndryshëm në mua.

Det känns som att det finns flera olika röster eller personer i mig.

## Psikiatria për fëmijë dhe të rinj · BUP

Pyetjet për të mos jesh i pranishëm / e pranishme

Frågor om att inte vara närvarande



Ndihem i/e çorientuar ose i/e humbur.

Jag känner mig förvirrad eller vilsen.



Faleminderit që pranove të përgjigjesh në pyetje!

Tack för att du ville svara på frågorna!

