

BUP . الرعاية النفسية للأطفال والشباب

تقييم الصدمة النفسية

Traumabedömning



غالباً ما تواجه المشاكل الناس الذين عايشوا أموراً شاقة. هل واجهت أياً من هذه المشاكل في الشهر الماضي؟ لست بحاجة للحديث عن الأمر الشاق الذي حدث لك.

Människor som 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.



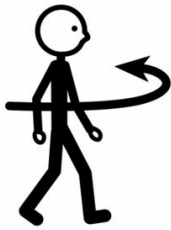
تنتابني خواطر أو صور أو أصوات مُتعبة من جراء ما حدث. إنها تظهر في مخيلتي مع أنني لا أريدها.

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



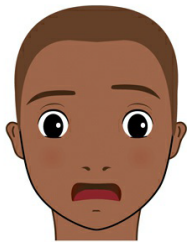
تراودني الكوابيس أو أحلام مُتعبة أخرى عن الأمر الذي حدث.

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



أشعر وكأنني أعيش ذات الأمر مرة أخرى، وكأنني عدت بالزمن إلى وقت حدوث الأمر الشاق.

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



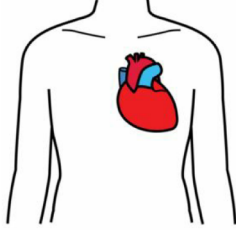
إن تسبب شيء في أن أتذكر الأمر الشاق الذي حدث، فأصبح كثير القلق أو الغضب أو الخوف أو الحزن.

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

BUP . الرعاية النفسية للأطفال والشباب

تقييم الصدمة النفسية

Traumabedömning



إن تسبب شيء في أن أتذكر ما حدث، فأشعر بذلك جسدياً بوضوح،
فمثلاً يدق قلبي بقوة أو أصاب بألم في الرأس أو المعدة.

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



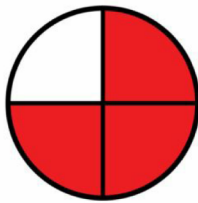
أحاول ألا أتذكر الأمر الشاق الذي حدث أو أفكر به أو أشعر بشيء
منه.

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



لا أريد أن أتذكر ما حدث، فلذلك أحاول النأي بنفسني عن الأماكن
والناس والأشياء التي تجعلني أفكر بالأمر.

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.



من الصعب عليّ تذكُّر أجزاء هامة من الأمر الشاق الذي حدث.

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



تنتابني الكثير من الخواطر السلبية، سواء عن نفسي وعن الآخرين
وعن العالم (على سبيل المثال "أنا عديم القيمة" أو "لا يمكن للمرء
أن يثق بأحد" أو "إن الحياة خطيرة جداً").

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".)

BUP . الرعاية النفسية للأطفال والشباب

تقييم الصدمة النفسية

Traumabedömning



تنتابني الكثير من الخواطر الخاطئة عن سبب حدوث الأمر الشاق. وهذا يجعلني ألقى اللوم بالكامل على نفسي أو على الآخرين الذين لم يكن لهم شأن بالأمر.

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.



ليس لدي أي رغبة في القيام بالأشياء التي كنت أحب فعلها.

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



أريد أن أكون وحيداً بدلاً من أن أكون مع أصدقائي.

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



أرى أنه من الصعب أن أحسّ بمشاعر طيبة كالفرح والحب أو أن أشعر بالرضا.

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



من السهل جداً أن يتملكني الانزعاج أو الغضب.

Jag har väldigt lätt för att bli sur eller arg.

BUP . الرعاية النفسية للأطفال والشباب

تقييم الصدمة النفسية

Traumabedömning



أقوم بأمور خطيرة بحق نفسي أو أخرب على الآخرين.

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



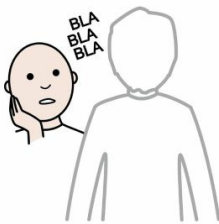
أنا دائماً على أهبة الاستعداد بأن أموراً خطيرة قد تحدث.

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



يصيبني الفزع بيسر/ بسهولة أو يتملكني الخوف بسهولة، على سبيل المثال عندما أسمع صوتاً مرتفعاً أو عندما يحدث شيء لست مستعداً له.

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.



من الصعب عليّ التركيز أو الإصغاء بعناية وملاحظة ما يحدث حولي.

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



إما أنني أجد صعوبة في النوم أو أستيقظ عدة مرات ليلاً.

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

BUP . الرعاية النفسية للأطفال والشباب

أسئلة عن كوني غير موجود

Frågor om att inte vara närvarande



ينتابني شعور بأن كل شيء غير واقعي. كما لو أنني في "ضبابة" أو في "فقاعتي" أنا.

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



أشعر كما لو أنني فقدت الاتصال بجسدي.

Det känns som om jag förlorat kontakten med min kropp.



أشعر بمسافة كبيرة بين نفسي وبين ما أفعله.

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



أصبح متصلباً للحظة.

Jag blir stel för en stund.



أشعر وكأن هناك العديد من الأصوات المختلفة أو الأشخاص المختلفين بداخلي.

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

BUP . الرعاية النفسية للأطفال والشباب

أسئلة عن كوني غير موجود

Frågor om att inte vara närvarande



أشعر بأني حائر أو ضائع.

Jag känner mig förvirrad eller vilsen.



شكراً لأنك رغبت في الإجابة عن الأسئلة!

Tack för att du ville svara på frågorna!

