

Psihijatrija za djecu i omladinu • BUP

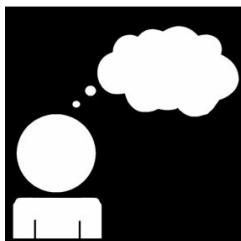
Procjena traume

Traumabedömning



Ljudi koji su prošli kroz teške stvari često imaju probleme. Da li si imao/la neke od ovih problema posljednjeg mjeseca? Ne moraš da pričaš o lošim stvarima koje su ti se desile.

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.



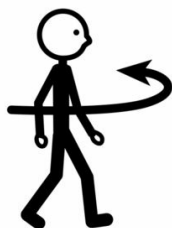
Imam mučne misli, slike ili zvukove od toga što se desilo. One se pojavljuju u mojoj glavi bez da to želim.

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



Imam noćne more ili druge teške snove o tome šta se desilo.

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



Osjećam se kao da mi se ponovo događa ista stvar, kao da sam se vratio/la u vrijeme kad se nemili događaj desio.

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



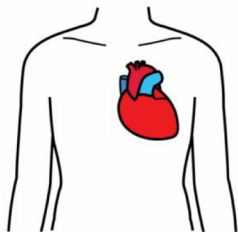
Kad me nešto podsjeti na nemili događaj onda postajem veoma zabrinut/a, ljut/a, uplašen/a ili tužan/na.

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

Psihijatrija za djecu i omladinu • BUP

Procjena traume

Traumabedömning



Kad me nešto podsjeti na nemili događaj onda to osjetim u tjelu, na primjer počne srce jako da mi lupa, zaboli me glava ili stomak.

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.



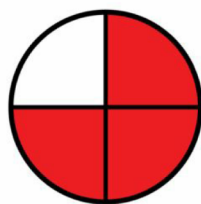
Pokušavam da se ne sjećam, razmišljam ili osjećam nešto o tom što se desilo.

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



Ne želim da se sjetim šta se desilo, pa pokušavam da se držim dalje od mjesta, ljudi i stvari koji me podsjećaju na to.

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.



Teško mi je da se sjetim važnih detalja tog nemilog događaja.

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



Imam mnogo negativnih misli, i o samom/j sebi i o drugima i o svijetu (na primjer: „Ja ne vrijedim ništa“, „Ne može se nikome vjerovati“, „Živjeti je opasno po život“.)

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".)

Psihijatrija za djecu i omladinu • BUP

Procjena traume

Traumabedömning



Imam jako pogrešno mišljenje o tome zašto se to sve dogodilo. To čini da za sve krivim samog sebe ili druge koji nisu bili umiješani.

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.



Nemam volje da radim stvari koje sam ranije volio/ljela da radim.

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



Želim da budem sam/a umjesto da budem sa svojim prijateljima.

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



Mislim da mi je teško da osjećam pozitivne emocije kao što su radost i ljubav ili da se osjećam zadovoljan/na.

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



Vrlo lako postajem zlovoljan/na ili ljut/a.

Jag har väldigt lätt för att bli sur eller arg.

Psihijatrija za djecu i omladinu • BUP

Procjena traume

Traumabedömning



Radim stvari koje su opasne za mene ili kvarim drugima.

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



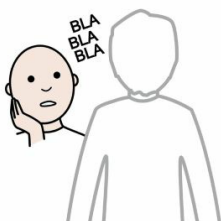
Sve vrijeme sam spreman/na na to da se opasne stvari mogu dogoditi.

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



Lako me je prepasti ili postajem lako uplašen/a, na primjer kad čujem glasan zvuk ili kad se desi nešto na šta nisam spreman/na.

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.



Teško mi je da se koncentrišem ili da pažljivo slušam i primjetim ono što se dešava oko mene.

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



Teško mi je da zaspem ili se često budim po noći.

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

Psijhijatrija za djecu i omladinu • BUP

Pitanja o odsutnosti

Frågor om att inte vara närvarande



Imam osjećaj da je sve nestvarno. Kao da sam u „magli“ ili u svom „balončiću“.

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



Osjećam se kao da sam izgubio/la kontakt sa svojim tijelom.

Det känns som om jag förlorat kontakten med min kropp.



Osjećam veliko rastojanje između samog/e sebe i onoga što radim.

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



Zamrznem se na moment.

Jag blir stel för en stund.



Osjećam se kao da postoje različiti glasovi ili osobe u meni.

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

Psihijatrija za djecu i omladinu · BUP

Pitanja o odsutnosti

Frågor om att inte vara närvarande



Osjećam se zbunjeno ili izgubljeno.
Jag känner mig förvirrad eller vilsen.



Hvala što si odgovorio/la na pitanja!
Tack för att du ville svara på frågorna!

