

BUP • (امراض) عقلی و روانی کودکان و نوجوانان

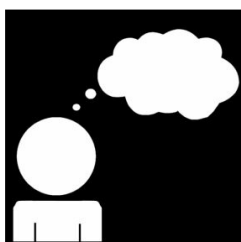
تشخیص آسیبهای ماندگار

Traumabedömning



انسانها که با سختی ها بوده اند بیشتر اوقات دچار مشکلات می شوند. آیا شما برخی از این مشکلات را در این ماه اخیر داشته اید؟ شما نیاز نه دارید که در باره سختیهائی که بر شما گذشته است صحبت نمایید.

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.



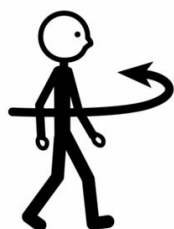
به من فکرهای سخت، تصاویر و آوازه‌های صحنه هائی از آنچه که بر من گذشته دست میدهد. آنها به ذهنم می آیند بی آنکه خودم خواسته باشم.

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



من خوابهای ترسناک می بینم یا دگر خوابهای بدی در باره آنچه که اتفاق افتاده است می بینم.

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



حس می کنم که من یک بار دیگر در همان صحنه هستم و دوباره در آن ایامی که این مشکل برایم اتفاق افتاد حضور دارم.

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



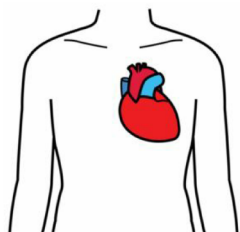
اگر کاری پیش آید که من آن مشکل را به خاطر بیاورم بسیار نگران می شوم، عصبانی می شوم، می ترسم یا غمگین می شوم.

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

BUP • (امراض) عقلی و روانی کودکان و نوجوانان

تشخیص آسیبه‌های ماندگار

Traumabedömning



اگر کاری پیش آید که من آن مشکل را به خاطر بیاورم، آن را در وجودم به طور واضح حس می‌کنم مثلاً قلبم زود زود به تپیدن می‌آید، سرم به درد می‌آید یا شکمم به درد می‌آفتد.

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.



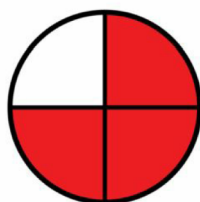
من کوشش می‌کنم که آن حادثه مشکل را که برایم اتفاق افتاده است به یادم بیاورم، به آن فکر نه کنم یا آن را حس نه کنم.

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



من نمی‌خواهم آنچه را که برایم پیش آمده است به خاطر داشته باشم، به همین جهت است که من می‌کوشم تا از جاها، مردم‌ها و چیزهایی که مرا به فکر آنها می‌اندازند دوری جویی نمایم.

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.



این برای من دشوار می‌باشد که بخشهای مهم اتفاقات سختی که برایم پیش آمده است به یادم بیاورم.

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



من فکرهاي فراوان منفي هم در باره خودم، هم در باره ديگران و نیز در باره دنيا دارم (مثلاً "من بی ارزش می‌باشم"، "آدم نمی‌تواند به کسی باور داشته باشد"، "زندگی کردن بسیار پر خطر می‌باشد".)

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 • (امراض) عقلی و روانی کودکان و نوجوانان

تشخیص آسیبهای ماندگار

Traumabedömning



من فکرهای فراوان این را دارم که چرا این مشکل پیش آمد. این سبب می شود که من خودم را گناهکار می دانم یا دیگران که اصلاً دخیل نه بوده اند را مقصر میدانم.

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.



من هیچ حوصله ای نه دارم برای این که کاری را بکنم حتی چیزی را که معمولاً دوست داشتم حالا آن را انجام دهم.

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



من میخوام تنها باشم با جای اینکه با دوستان خودم باشم.

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



من گمان می کنم که حس کردن احساسهای خوب را حس کردن مانند احساس خوشی و عشق برایم سخت می باشد یا اینکه احساس رضایت کنم.

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



من به بسیار سادگی ناراحت یا قهر می شوم.

Jag har väldigt lätt för att bli sur eller arg.

BUP • (امراض) عقلی و روانی کودکان و نوجوانان

تشخیص آسیبهای ماندگار

Traumabedömning



من کارهای خطرناکی را در مقابل خودم می‌کنم یا برای دیگران خراب می‌کنم.

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



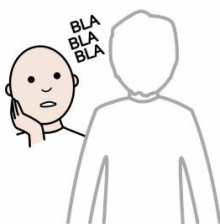
من تمام وقت آماده‌ام این هستم که ممکن است اتفاقات خطرناکی پیش خواهد آمد.

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



من خیلی ترس خور هستم یا زود ترس میخورم مثلاً در هنگامی که یک آواز بلند را می‌شنوم یا این که اگر اتفاقی رخ بدهد که من برایش آمادگی نه داشته باشم.

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



برای من حواس خودم را به جا گرفتن دشوار است یا این که خوب گوش بدهم تا متوجه بشوم که در دور و بر من چی رخ می‌دهد.

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



به خواب رفتن برایم دشوار می‌باشد یا هم این که اکثراً از خواب بیدار می‌شوم.

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

BUP • (امراض) عقلی و روانی کودکان و نوجوانان

تشخیص آسیبهای ماندگار

Traumabedömning



من یک حسی دارم که گویا هر چیز غیر واقعی می باشد. حس می کنم که در غبار هوا هستم یا در: "حاب" خویشتن

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



حس می کنم که رابطه ام را با وجود خودم از دست داده ام.

Det känns som om jag förlorat kontakten med min kropp.



حس می کنم فاصله ای فراوان میان شخص خودم و آنچه را که می کنم وجود دارد.

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



من برای لحظه ای شیخ می مانم.

Jag blir stel för en stund.



من حس می کنم که در وجود من چندین صدا یا چندین نفر وجود دارد.

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

BUP • (امراض) عقلی و روانی کودکان و نوجوانان

تشخیص آسیبهای ماندگار

Traumabedömning



من حس می کنم که سرگیج یا سرگردان می باشم.

Jag känner mig förvirrad eller vilsen.



سیاس از این که شما خواستید به این پرسشها پاسخ بدهید

Tack för att du ville svara på frågorna!

