

Psîkiyatriya ji bo zarok û cîwanan · BUP

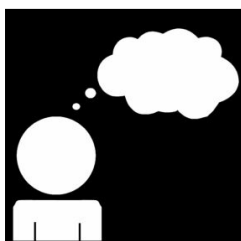
Nirxandina trawmayê

Traumabedömning



Pirsgirêkên gelek mezin derdikevin pêşiya mirovên ku xeteriyên mezin dîtine. Di van çend mehên dawî de problêmên wiha derketin pêşiya te jî? Pêwîst nake ku serpêhatiya dijwar vebêjî.

Om man varit med om jobbiga saker får man ofta problem. Har du haft dessa problem senaste mån? Du behöver inte berätta om det som hänt.



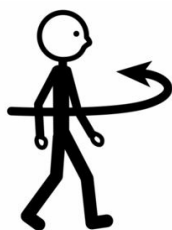
Ji serpêhatiya dijwar pir caran fikir, wêne û deng derdikevin pêşiya min. Her çiqas nexwazim jî di serê min de vedijînin.

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



Di derbarî bûyera giran de kabûsan an jî xewnerêşkan dibînim.

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



Mîna ku di nav heman bûyerê de bim, mîna ku wê demê ji nuh ve bijîm dema wê serpêhatiya xeter.

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



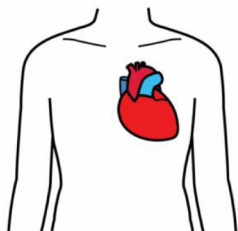
Dema tiştekan wan serpêhatiyên giran tîne bîra min, ez gelek bi endîşe dibim, bi hêrs dibim û êş dikeve serê min, ditirsim an jî xemgîn dibim.

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

Psîkiyatriya ji bo zarok û cîwanan · BUP

Nirxandina trawmayê

Traumabedömning



Dema tiştêk serpêhatiyên giran di bîra min tîne ew yêk di laşê min de eşkere dibe, weke mînak dilê min bi lez lêdide, ser û zikê min diêşe.

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.



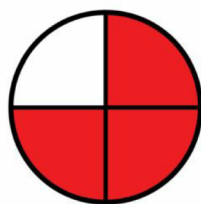
Heta ji dest min tê li ya derbasbûyî nafikirim, nayînim bîra xwe û an jî naxwazim hîs bikim.

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



Naxwazim a ku hate serê min di bîra xwe bînim, ji cîh û merivên ku wê di bîra min tînin bi dûr dikevîm.

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.



Ji bo min gelek zor e ku wan tiştên giran yê hatî serê min di bîra xwe bînim.

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



Fikrên min yê gelek neyênî hene, him di derbarî min de û di derbarî kesên din de û him jî di derbarî dinyê de (weke mînak "ez bê qîmet im" û "bawerî bi kesî nayê", "jiyankirin pir xeter e".)

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".)

Psîkiyatriya ji bo zarok û cîwanan · BUP

Nirxandina trawmayê

Traumabedömning



Di derbarî serpêhatiya min de gelek fikarên min yên şaş hene. Lewma her tiştî dikim sûçê xwe an jî wan kesên din yên di nav de bûn sûcdar dikim.

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.



Daxwaza min nîne ku tiştên berê kefa min jê dihat bikim.

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



Naxwazim li ba dost û hevalan bim, dixwazim bi tenê bim.

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



Xwe dilşad nabînim û zehmete ku hestên başbûnê weke şabûn û evîndarî hîs bikim û xwe rehet nabînim.

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



Gelek zû dilşikestî dibim û zû hêrs dibim.

Jag har väldigt lätt för att bli sur eller arg.

Psîkiyatriya ji bo zarok û cîwanan · BUP

Nirxandina trawmayê

Traumabedömning



Tiştên bi xeter tînim serê xwe rewşa kesên derdorê xera dikim.

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



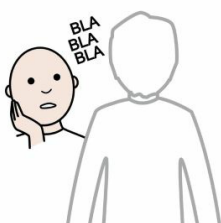
Her dem li bendê me ku tiştên bi tehlûke çêbibin.

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



Zû ditirsim, weke mînak dema ku dengekî dibihîzim an jî tişteki ez ne li bendê çêbibe.

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.



Ji min re zehmet e ku baldar bim an jî bi rêkûpêk guhdarî bikim û bûyerên li derdora min diqewimin venêrim.

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



Raketina min zor e an jî pir caran di nivê şevê de şiyar dibim.

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

Psîkiyatriya ji bo zarok û cîwanan · BUP

Pirsên di derbarê amedenebûnê de

Frågor om att inte vara närvarande



Bi min wiha tê ku her tişt ne rast e. Weke ku di nav "mijê" de bim an jî di nav "peqlîşkekê" de bim.

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



Bi min wiha tê ku di navbera min û laşê min çî pêwendî nîne.

Det känns som om jag förlorat kontakten med min kropp.



Bi min wiha tê ku di navbera min û tiştên ez dikim de navbereke dûr heye.

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



Hîn kêliyan hişk dibim.

Jag blir stel för en stund.



Wiha hîs dikim ku di nava min de gelek kes an jî gelek deng hene.

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

Psîkiyatriya ji bo zarok û cîwanan · BUP

Pirsên di derbarî amedenebûnê de

Frågor om att inte vara närvarande



Xwe şaşbûyî û wenda hîs dikim.

Jag känner mig förvirrad eller vilsen.



Spas ji bo ku te xwest van pirsan bibersivînî!

Tack för att du ville svara på frågorna!

