

BUP • ماشومانو او نوځوانانو روحی ناروغتیا

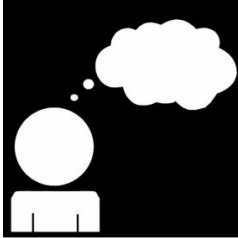
د تراوما تشخیص

Traumabedömning



خلگ چی سخت حالات لیدلی وی اکثره وختونه مشکلات ورته پیدا کیږی. آیا تاسی په دا آخر میانیت کی دا سختی مو درلودلی دی؟ تاسی اړتیا نه لری چی د هغو سختی په باره کی چی پر تاسی باندی تیر شوی دی خبری وکی.

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.



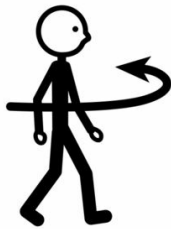
ما ته سخت فکرونه پیدا کیږی، د حادثو مختلف عکسونه وینم یا رغونه ئی اورم. دا فکرونه ما ته راځی بیله دی نه چی زه وغواړم.

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



زه د ډار خوبونه وینم یا نور سخت خوبونه وینم چی د هغو حادثی په ارتباط کی دی چی پر ما باندی راغلی دی.

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



زه داسی فکر کوم چی هغه حادثه یو ځل بیا پر ما باندی تیریری او زه یو ځل بیا په هغه وخت کی یم چی د دی مشکل سره مخامخ شوی وم.

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



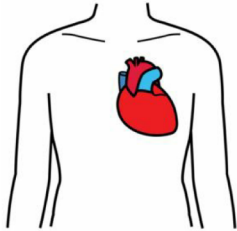
که کوم شی پینښ شی چی بیا هغه مشکل زما په یاد راشی نو زه خپه کیږم، په قهر کیږم یا غمجن کیږم.

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

BUP • ماشومانو او نوځوانانو روحی ناروغتیاه

د تراوما تشخیص

Traumabedömning



که کوم شی پېښ شی چی بیا هغه سختی زما په یاد راوړی، زه دا حال په خپل بدن کی په واضح ډول احساس کوم، د مثال په توګه زړه می ژر ژر ډبېږی، په سر می درد راشی یا نس می په درد راځی.

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.



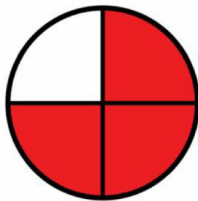
زه کوبښن کوم چی هغه شی چی زما لپاره سخت دی په یاد می را نه شی یا د تیر شوی سختی په باره کی چی پر ما باندی راغلی دی فکر یا احساس و نه کړم.

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



زه نه غواړم چی هغه حادثه چی پر ما باندی تیر شوی دی په یاد راوړم. زه کوبښن کوم چی د هغو ځایونو، خلکو او شیانو څخه ځان لیری وساتم چی بیا هغه حادثه زما په یاد راوړی.

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.



دا زما دپاره سخته ده هغه حادثی چی پر ما باندی تیر شوی د هغو حادثو مهم ځایونه بیا په یاد راوړم.

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



زه ډیر منفي فکرونه لرم هم د خپل ځان په باره کی، هم د نورو په باره کی او هم د ټول نړی په باره کی (د مثال په توګه "زه کوم ارزښت نه لرم". "سړی نه شی کولای په چا باندی باور وکړی"، "ژوند کول خطرناک دی".

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 • ماشومانو او نوځوانانو روحی ناروغتیا

د تراوما تشخیص

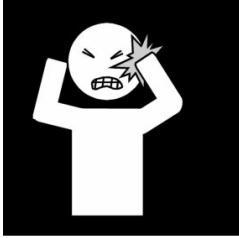
Traumabedömning

	<p>زه ډیر منفی فکرونه لرم چې ولی دا حادثه پېښه شوه. دا د دی سبب کیږي چې زه خپل ځان گناه کار گڼم یا هم نور خلک چې اصلاً دا قضیه هغوی پوری اړه نه لري.</p> <p>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.</p>
	<p>زه اصلاً د هغو کارونو حوصله نه لرم چې ما پخوا می خوشیدل چې وی کړم.</p> <p>Jag har ingen lust att göra saker som jag brukade tycka om att göra.</p>
	<p>زه غواړم چې یواځی وه اوسم د دی پر ځای باندی چې د خپل ملگرو سره وه اوسم.</p> <p>Jag vill vara ensam i stället för att vara med mina vänner.</p>
	<p>زه فکر کوم چې دا سخته ده چې زه ښه احساس ولرم لکه خوشحالی او مینه یا د خپل ځان د راضی ساتلو احساس وکړم.</p> <p>Jag tycker det är svårt att känna må bra-känslor som glädje och kärlek eller att känna mig nöjd.</p>
	<p>زه ډیر ژر غمجن یا په قهر کیږم.</p> <p>Jag har väldigt lätt för att bli sur eller arg.</p>

BUP • ماشومانو او نوځوانانو روحی ناروغتیا

د تراوما تشخیص

Traumabedömning



زه خطرناک کارونه د خپل ځان سره کوم یا د نورو لپاره خرابی کوم.

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



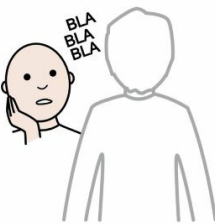
زه ټول وخت ددی دپاره تیاری لرم چی کیدای شی خطرناکی حادثی پیښی شی

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



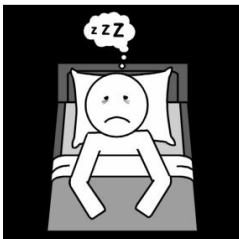
زه ژر پارېږم او ډاره را ته پیدا کیږی د مثال په توگه کله چی کوم لوړ پوځ اوږم یا کله چی کوم کار کیږی چی زه ورته تیاری و نه لرم.

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.



زما لپاره سخت دی چی خپل فکر په ځای کی ونیسم، بڼه غوړ ونیسم او یا هغه شیان ته چی زما پر شاوخوا باندي پیښیږی پاملرنه وکم

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



ما ته سخت دی چی ویده شم یا هم داسی دی چی د شپې د خوا څخه ډیر وختونه را ویښ کیږم.

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

BUP • ماشومانو او نوځوانانو روحي ناروغتيا

داسې مسئلې چې زه په هغو کې ذهني حضور نه لرم.

Frågor om att inte vara närvarande



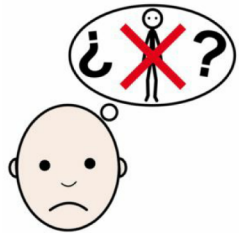
زه داسې حس لرم چې ټول شيان غير واقعي دي داسې فکر کوم چې زه په غبار کې يم يا پخپل حباب کې.

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



زه داسې حس کوم چې ما د خپل وجود سره اړيکې پري کړې دي.

Det känns som om jag förlorat kontakten med min kropp.



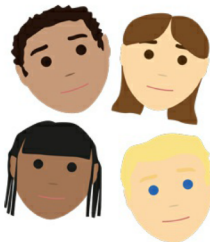
زه داسې حس کوم چې زما او د هغو کارونو په منځ کې چې زه کوم لويه فاصله شته.

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



زه د يوې لحظې دپاره چپ پاتيه کېږم.

Jag blir stel för en stund.



زه داسې حس کوم چې زما په وجود کې نور ږغونه يا نور خلک شته.

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

BUP • ماشومانو او نوځوانانو روحی ناروغتیا

داسی مسئلی چی زه په هغو کی ذهنی حضور نه لرم.

Frågor om att inte vara närvarande



زه حس کوم چی زه حیران او سرگردان یم.

Jag känner mig förvirrad eller vilsen.



موږ ستاسی څخه مننه کوو چی تاسی حاضر شوی او زموږ پوښتنو ته مو ځوابونه راکړل!

Tack för att du ville svara på frågorna!

