

BUP • روانپزشکی کودکان و نوجوانان

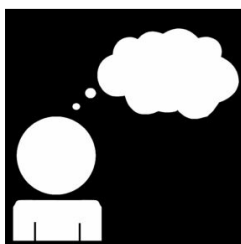
تشخیص پزشکی ضربه روحی

Traumabedömning



افرادی زجر و سختی کشیده باشند اغلب دچار مشکل می شوند. آیا در ماه گذشته دچار مشکلات زیر بوده اید؟ مجبور نیستید اتفاق ناراحت کننده ای را که برای شما افتاده تعریف کنید.

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.



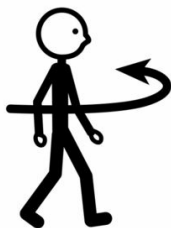
من فکرهای ناراحت کننده ای به سرم می آید، تصویر یا صدای آنچه که اتفاق افتاده را احساس می کنم. این فکرها، تصویرها و صداها به مغز من می آیند ولی من نمی خواهم آنها را به یاد بیاورم.

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



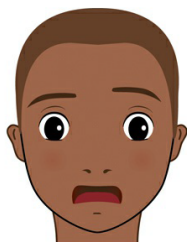
من در مورد آنچه که اتفاق افتاده کابوس یا خواب های ناراحت کننده می بینم.

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



احساس می کنم انگار همان اتفاقات برایم افتاده، انگار به زمانی که آن اتفاق ناگوار برایم افتاده برگشته ام.

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



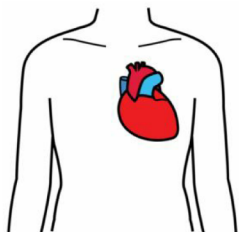
اگر چیزی باعث شود که من آن اتفاق ناگوار را به یاد بیاورم خیلی نگران، عصبانی یا غمگین می شوم.

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

BUP • روانپزشکی کودکان و نوجوانان

تشخیص پزشکی ضربه روحی

Traumabedömning



اگر چیزی باعث شود که من آن اتفاق ناگوار را به یاد بیاورم ، آنرا در بدنم کاملاً احساس می کنم، مثلاً قلبم شدید می زند، سردرد یا شکم درد می گیرم.

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



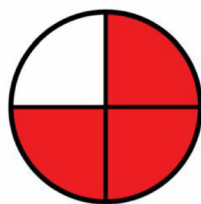
من سعی می کنم آن اتفاق ناگوار به یادم نیاید، به آن فکر کنم یا آنرا احساس نکنم.

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



من نمی خواهم آنچه را که اتفاق به یاد بیاورم و بهمین خاطر سعی می کنم از جاها، آدمها و چیزهایی که باعث می شوند من به فکر آن بیفتم، دوری کنم.

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.



به یاد آوردن بخش های مهم آن اتفاق ناگوار برایم مشکل است.

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



من خیلی افکار منفی دارم، هم در مورد خودم و هم در مورد دنیا (مثلاً فکر می کنم "من آدم بی ارزشی هستم"، "من نمی توانم به کسی اعتماد کنم"، "زندگی خطرناک است".)

Jag har mycket negativa tankar, både om mig själv, om andra och om världen (till exempel "Jag är värdelös", "Man kan inte lita på någon", "Det är livsfarligt att leva".)

BUP • روانپزشکی کودکان و نوجوانان

تشخیص پزشکی ضربه روحی

Traumabedömning



من در مورد علت آن اتفاق ناگوار افکار اشتباه بسیار زیادی دارم. این باعث می شود که من تقصیر را گردن خودم یا کسانی که در ماجرا نبوده اند، بیندازم.

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 حال و حوصله انجام کارهایی که معمولاً دوست داشتم را اصلاً ندارم.

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



من دوست دارم بجای بودن با دوستانم، تنها باشم.

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



من فکر می کنم برایم سخت است حال خوبی داشته باشم، مثلاً احساس خوشحالی و عشق یا احساس رضایت و خوشنودی کنم.

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



من خیلی سریع ناراحت و عصبانی می شوم.

Jag har väldigt lätt för att bli sur eller arg.

BUP • روانپزشکی کودکان و نوجوانان

تشخیص پزشکی ضربه روحی

Traumabedömning



من با خودم کارهای خطرناکی می کنم یا به دیگران صدمه می زنم.

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



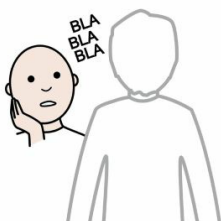
من تمام مدت منظره که یک اتفاقات خطرناکی بیفتد.

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



من سریع دچار ترس می شوم یا از هر چیزی می ترسم، مثلاً از صدای بلند یا اتفاقی که من آمادگی آنرا نداشته 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.



تمرکز حواس یا با دقت گوش کردن و توجه به اتفاقاتی که در اطراف من می افتد برایم سخت است.

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



خواب رفتن برایم دشوار است یا طی شب اغلب چندین مرتبه بیدار می شوم.

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

BUP • روانپزشکی کودکان و نوجوانان

سوال هایی در مورد عدم حضور ذهن

Frågor om att inte vara närvarande



احساس می کنم همه چیز غیر واقعی است. انگار من در "غبار مه" یا در "حباب" خودم هستم.

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



احساس می کنم انگار تماسم با بدنم را از دست داده ام.

Det känns som om jag förlorat kontakten med min kropp.



من بین خودم و کارهایی که انجام می دهم فاصله بزرگی احساس می کنم.

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



یک لحظه خشکم می زند.

Jag blir stel för en stund.



احساس می کنم چندین صدا یا چندین نفر در درون من وجود دارد.

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

BUP • روانپزشکی کودکان و نوجوانان

سوال هایی در مورد عدم حضور ذهن

Frågor om att inte vara närvarande



احساس سردرگمی و سرگشتگی می کنم.

Jag känner mig förvirrad eller vilsen.



با تشکر از اینکه به سوالها پاسخ دادید!

Tack för att du ville svara på frågorna!

