

# BUP • BUP

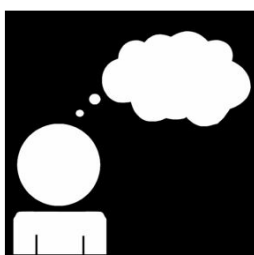
## Qiimeynta shoogga

### Traumabedömning



Dadka ay hore u soo wajaheen arimo dhib badan waxa badanaa u timaada dhibaato. Ma ku soo wajaheen dhibaatooyinkan bishi ugu danbeysay? Uma baahnid inaad ka hadasho wax dhibka ah ee kugu dhacay.

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.



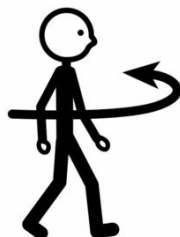
Waxa igu yimaada fikrado dhibadan, sawiro ama dhawaaq wixii dhacay. waxay kasoo baxayaan madaxayga aniga oon rabin.

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



Waxaan leeyahay riyooyin xun xun ama riyooyin kale oo dhib badan oo ku saabsan wixii dhacay

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



Waxan u dareemayaa sidi iney igu dhaceen isla wixii hore mar kale, sidi inaan dib ugu noqday waqtigi waxa dhibka badani igu dhaceen.

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



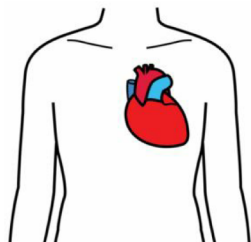
Haddii ay wax i soo xusuusiyaan dhibki dhacay, waxan dareemaa walwal saa'ida, xanaaq, cabsi ama murugo.

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

# BUP · BUP

## Qiimeynta shoogga

### Traumabedömning



Haddii ay wax i soo xusuusiyaan dhibki ugu dhacay, si cad baan uga dareemaa jirkeyga, tusaale ahaan wadnaha oo xoog ii garaacma, madax xanuun igu dhaca ama calool xanuun.

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.



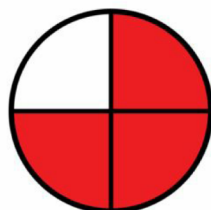
Waxan isku dayaa inaanan xasuusan, ku fakarin ama waxba ka dareemin wixi dhibka badnaa ee igu dhacay.

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



Ma doonayo inaan soo xusuusto wixi dhacay, waxanan isku dayaa inaan ka fogaado meelaha, dadka ama waxyaabaha keena inaan ku fekeru arinti dhacday.

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.



Weygu igu adag tahay inaan xusuusto qeybaha muhimka ah ee wixi dhibka badnaa ee dhacay.

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



Waxan helaa feker aad u xun, oo igu saabsan aniga iyo dadka kale iyo adduunka (sida "inaan ahay qof aan qiima laheyn", "qofna lama aamini karo", waa qatar nolosha".)

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 · BUP

## Qiimeynta shoogga

### Traumabedömning



Waxan qabaa fikrado badan oo qalad ah oo ku saabsan sababta keentay in dhibaataadu dhacdo. Taas ayaa keenta inaan wax kastaa aniga isku eedeeyo ama ku eedeeyo dad kale aan shaqo ku laheyn.

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.



Ma lihi hami aan wax ku sameeyo waxyaabahaas oo aan jeclaan jiray inaan sameeyo.

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



Waxan doonayaa inaan kaligeey ahaado meeshi aan la joogi lahaa saaxibaday.

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



Wey igu adag tahay inaan dareemo dareen wanaagsan sida farxad iyo jaceyl ama inaan dareemo qanacsanaan.

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



Aad bey igu sahlani yihiin carada iyo xanaaqu.

Jag har väldigt lätt för att bli sur eller arg.

# BUP · BUP

## Qiimeynta shoogga

### Traumabedömning



Waxyaabo qatar ah ayaan isku sameeyaa ama wax ka qaribaa dadka kale.

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



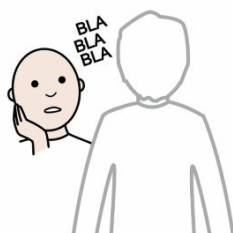
Waxan xilli kastaa diyaar u ahay iney dhici doonaan waxyaabo qatar ah.

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



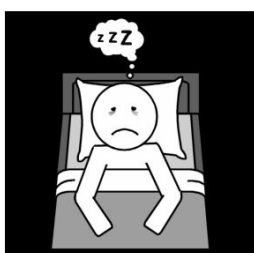
Sahal baan la ii bajin karaa ama sahal baan u baqdaa sida markaan maqlo qeylo dheer ama markey dhacaan wax aanan diyaar u aheyn.

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.



Wey igu adag tahay inaan wax isku taxaluujiyo ama si wanaagsan u dhageyso oo aan dareemo waxa agagaarkeyga ka dhacaya.

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



Hurdada ayaa igu adag ama waxa badan kicitaankeyga habeenki.

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

# BUP • BUP

## Qiimeynta shoogga

### Traumabedömning



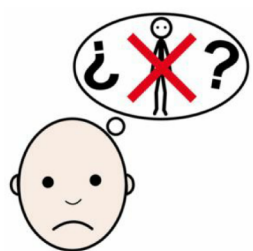
Waxan leeyahay dareen in wax kastaahi yihiin mala awaal. Sidi inaan ku jiro "ceeryaamo" ama "xumbo" ii gooni ah.

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



Waxan dareemaa sidi inaan lumiyeey xiriirka aan la leeyahay jirkeyga.

Det känns som om jag förlorat kontakten med min kropp.



Waxan dareemayaa iney masaafu weyn u dhaxeeyso aniga iyo waxaan sameynayo.

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



Waxan noqdaa qof tigtigan mudo gaaban.

Jag blir stel för en stund.



Waxey dareemaa iney dhowr cod oo kala duwan ama dhowr qofood igu dhex jiraan.

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

## BUP · BUP

### Qiimeynta shoogga

#### Traumabedömning



Waxan dareemayaa jahawareer iyo dhunsanaan.  
Jag känner mig förvirrad eller vilsen.



Waad ku mahadsan tahay ka jawaabidda su'aalaha!  
Tack för att du ville svara på frågorna!

