

BUP . مهلبهندی نهخۆشیه دهروونیهکانی مندالان و لاوان

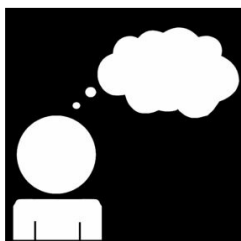
ههلسهنگاندنی تراوما

Traumabedömning



ئهو مرۆفانهی دووچاری شتی ناخۆش بوون، زوربهی کات تووشی گبروگرفت دهبن. ئایا له میانهی ئهم مانگهی دواییدا ههچ کام له م گبروگرفتانته ههبووه؟ تۆ پێویست ناکات ئهو شته ناخۆشانه بگپریتهوه که دووچاریان بوویت.

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.



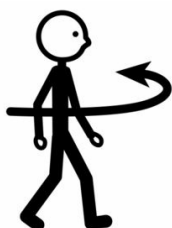
من بپرکردنهوه ناخۆشم بۆ یهت، وینهی ناخۆش دیته بهرچاوم یان دهنگ دهبیستم دهبارهی ئهو شتانهی روویانداوه. لهپهر له میشکمدایهیدا دهبن بهبێ ئهوهی بهمویت.

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



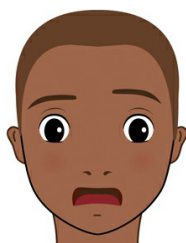
من مۆتهکه دهمگریت یان خهوی ناخۆشی تر دهبینم دهبارهی ئهو شتانهی روویانداوه.

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



وا ههستهکه م که دهکهومهوه ناو ههمان بارودۆخهوه، وهک ئهوهی بگهڕیمهوه ناو پابردوو کاتیک شته ناخۆشهکان روویان دهدا.

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



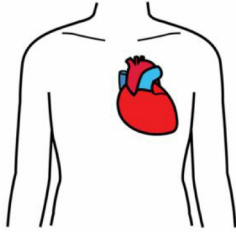
ئهگهر شتی وام لیبکات که رووداوه ناخۆشهکانم بهبیریهینیهوه، زۆر نیگهرا، تووره دهبم، دهترسم یان دلتهنگ دهبم.

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

BUP . مهلبندی نهخوشیه دروونیهکانی مندالان و لاوان

ههلسهنگاندنی تراوما

Traumabedömning



نهگهر شتیك وام لیبكات كه رووداوه ناخوشهكانم بهبیربهینیتهوه، روووناشكرا به لهش ههستی پیدههكم، بۆ نموونه دلم به توندی لیدهدا، تووشی ئازاری سهرايان سکیهشه دهبم.

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.



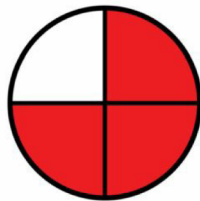
ههولدهدم بیرم نهکهوینتهوه، بیرى لینهکهمهوه یان هیچ ههست بهو شته ناخوشانه نهکهم که روویانداوه.

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



نامهوینت نهو شتانهم بیرکهوینتهوه که روویانداوه، لهبهرئوهوه ههولدهدم خۆم بهدوور بگرم لهو شوینانه، مرۆف و شتانهی که وام لیدهکن بیریان لیبکهمهوه.

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.



بۆ من زهحهته که بهشه گرنگانی نهو شته ناخوشانهم بیرکهوینتهوه که روویانداوه.

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



من زۆر بیرکردنهوهی نیگهتیفم ههیه، دهبارهی خۆم و کهسانی تریش له جیهاندا (بۆ نموونه "من بێرخم"، "مرۆف ناتوانیت متمانه بهکهس بکات"، "زیان شتیکی سامناکه").

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 . مهلبندی نهخوشیه دهرونیهکانی مندالان و لاوان

ههلسهنگاندنی تراوما

Traumabedömning



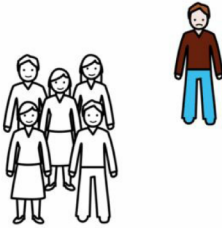
من چه نندین بیرکردنه وهی چه وتم ههیه دهربارهی نه وهی نه و شتانه
بۆچی روویانداوه. نه مهش کاریکی واده کات هه مووی به خه تایی
خۆم بزائم یان به خه تایی که سانیکی تر که تیایدا نه بوون.

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.



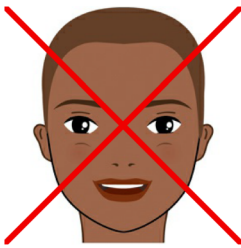
من ههچ ناره زووی کردنی نه و شتانه م نیه که جارن پاهاتبووم
بیانکه م.

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



من هه زده که م به ته نه ابم له باتی نه وهی له گه ل هاورپکانمدا بم.

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



من له و باوه په دام که زه حمه ته ههست به ههسته باشه کان بکه م
وهک دلخۆشی و خۆشه ویستی یان ههست به پازیبوون بکه م.

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



من زۆر به ئاسانی مۆن یان تووره ده بم.

Jag har väldigt lätt för att bli sur eller arg.

BUP . مهلبهندی نهخوشیه دهروونیهکانی مندالان و لاوان

ههلسهنگاندنی تراوما

Traumabedömning



من شتی سامناک له خۆم دهکهم یان بارودۆخ له کهسانی تر
تێکدهدهم.

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



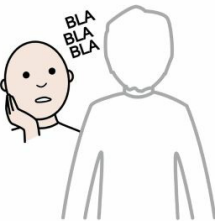
من ههموو کاتیک خۆم ئاماده کردوو که شتیکی خراب پووبدات.

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



من به ئاسانی دهتۆقیم یان به ئاسانی دهترسم. بۆ نموونه کاتیک
گویم له دهنگیکی بهرز دهبیت یان شتی روو دهدهات که خۆم بۆ
ئاماده نهکردبیت.

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.



من به زهحمهت دهتوانم تهركيز بکهه یان به ديققهت گويبگرم وه
ههست بکهه چي له دهووروبهه پوودهه.

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



من به زهحمهت خهوم لیدهکهویت یان زوو زوو به شهو خه بهرم
دهبیتهوه.

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

BUP . مهلبهندی نهخوشیه دهروونیهکانی مندالان و لاوان

ههلسهنگاندنی تراوما

Traumabedömning



من ههستیکی وام ههیه که هه موو شتیکی ناواقیعه. وهک ئه وهی
من له ناو "ته مومزیک" دا یان له ناو "بلقیکی" خۆمدا بم.

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



وا ههست ده کهم که په یوه ندیم له گه ل جهستهی خۆمدا نه ماوه.

Det känns som om jag förlorat kontakten med min kropp.



من ههست ده کهم ده لاقه یه کی گه وره هه یه له نیوان خۆم و ئه و
شتانه دا که ده یانکه م.

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



من بۆ ماوه یه کی کورت سپرده بم.

Jag blir stel för en stund.



وا ههست ده کهم له ناخمدا چه ندین دهنگی جیاواز یان که سانی
جۆراو جۆر هه یه.

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

BUP . مهلبهندی نهخوشیه دهروونیهکانی مندالان و لاوان

ههلسهنگاندنی تراوما

Traumabedömning



من ههست به سه ریشیواوی یان گوونبوون دهکهم.

Jag känner mig förvirrad eller vilsen.



سوپاس پۆ ئهوهی تۆ خوازیار بوویت وهلامی پرسیارهکان
بده پته وه!

Tack för att du ville svara på frågorna!

