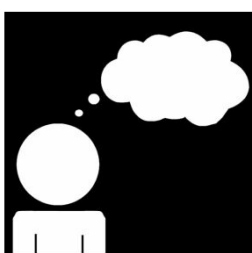


## BUP

## Traumabedömning



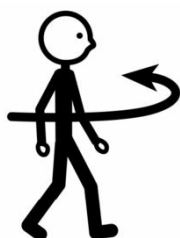
Människor som har varit med om jobbiga saker får ofta problem. Har du haft några av de här problemen den senaste månaden? Du behöver inte berätta om det jobbiga som har hänt dig.



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



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



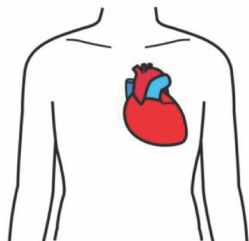
Det känns som om jag är med om samma sak igen, som om jag är tillbaka i tiden när det jobbiga hände.



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

# BUP

## Traumabedömning



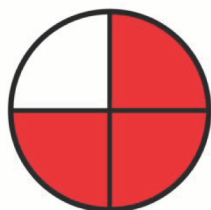
Om något gör att jag kommer ihåg vad som hände, känns det tydligt i min kropp, till exempel slår mitt hjärta hårt, jag får ont i huvudet eller i magen.



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



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.



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



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

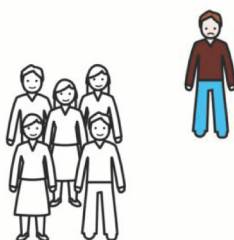
## Traumabedömning



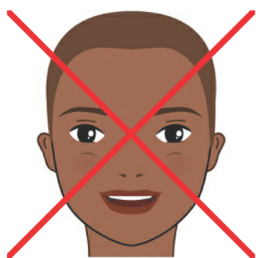
Jag har många felaktiga tankar om varför det jobbiga hände. Det gör att jag skyller allt på mig själv eller på andra som inte var inblandade.



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



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



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



Jag har väldigt lätt för att bli sur eller arg.

## BUP

## Traumabedömning



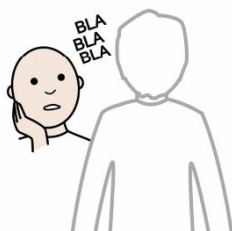
Jag gör farliga saker mot mig själv eller förstör för andra.



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



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.



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



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

# BUP

## Frågor om att inte vara närvarande



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



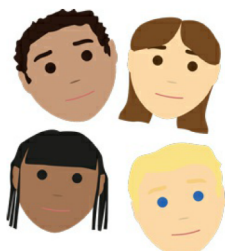
Det känns som om jag förlorat kontakten med min kropp.



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



Jag blir stel för en stund.



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

# BUP

## Frågor om att inte vara närvarande



Jag känner mig förvirrad eller vilsen.



Tack för att du ville svara på frågorna!

