

# ሕክምና ስነ አእምሮ ቆልዓን መንእሰይን • BUP

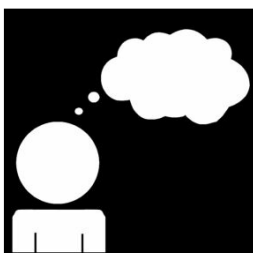
## ሳዕቤናት ስንገደ (ቁስሊ)

### Traumabedömning



አሸጋሪ ኩነታት ዘሕለፉ ሰባት፡ ብዙሕ ግዜ ከምሳዕቤን፡ ጸጋማት የጋጥሞም እዩ። ገለ ዝኾነ ካብዞም ጸጋማት ኣብ ዝሓለፈ ኣዋርሕ ኣጋጢሙካ'ዶ ይፈልጥ? ብዛዕባ እቲ ዘጋጠመካ አሸጋሪ ኩነታት ክትዛረብ ናይ ግድን ኣይኮነን።

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.



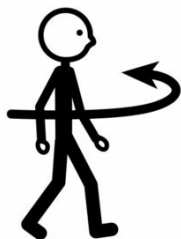
ካብቲ ዘጋጠመ ኩነታት፡ አሸገርቲ፡ ሓሳባት፡ ስእልታት ወይ ድማ ድምጽታት ይመጽኣኒ እዩ። ዋላ'ውን ከይደለኹዎም ኣብ ርእሰይ ይቐልቀሉ።

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



ብዛዕባ እቲ ዘጋጠመኒ፡ ዘባህርሩ ሕልምታት ወይ ድማ አሸገርቲ ሕልምታት እሓልም።

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



ልክዕ ተመሳሳሊ ኩነታት እንደገና ዘጋጥመኒ ዘሎ ኮይኑ ይሰምዓኒ፡ ልክዕ ከም'ዚ ግዜ ንድሕሪት መሊሰካ፡ ኣብቲ ዘጋጠመ ኣሰቃቂ ኩነታት ምምላስ ኮይኑ ይሰምዓኒ።

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



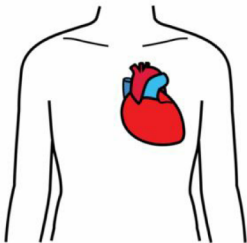
ዝኾነ ነገር ነቲ ዘጋጠመ ኩነታት ዘዘክረኒ ምስ ዘጋጥም፡ ብጣዕሚ እሻቐል፡ እሓርቕ፡ ይፈርሕን እጉሂን።

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

# ሕክምና ስነ አእምሮ ቆልዓን መንእሰይን • BUP


## ሳዕቤናት ስንገደ (ቁስሊ)

### Traumabedömning




ዝኾነ ነገር ነቲ ዘጋጠመ ኩነታት ዘዘክረኒ ምስ ዘጋጥም፡ ኣብ ኣካላተይ ብነጹር ይሰምዓኒ፡ ንኣብነት፡ ልብይ ብሓይሊ ትወቅዕ፡ ርእሰይ ወይ ድማ ከብደይ የሕምመኒ።

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.



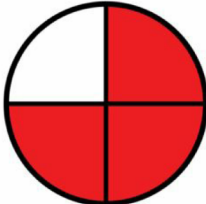
ንኽይዘክሮ እፍትን፡ ኣብቲ ዘጋጠመ ኣሰቃቂ ኩነታት ካብ ምሕሳብን ገለ ብዛዕብኡ ዘለኒ ስምዒታትን ንኽይዘክሮ እጽዕር።

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




እቲ ዘጋጠመ ክዘክሮ ኣይደሊን እየ፡ በዚ ምክንያት ድማ፡ ካብቲ ኩነታት ዘጋጠመ ቦታ፡ ሰባትን ነገራትን ናብኡ ንኽይሓስብ ምእንቲ ይርኸቕ።

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.



ኣገደስቲ ክፋላት ናይቲ ኣሰቃቂ ኣጋጣሚ ክዘክሮም የሸግረኒ እየ።

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




ብዙሓት ኣሉታዊያን ሓሳባት ብዛዕባይ፡ ብዛዕባ ካልኣትን ዓለምን (ንኣብነት፡ “ነብሰይ ቐጋ ከምዘይብላ”፡ “ንዝኾነ ሰብ ክትኣምን ከምዘይትኽእል”፡ “ምንባር ሓደገኛ ከምዝኾነን”።) ይቀላቕሉኒ እዮም።

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".)

# ሕክምና ስነ አእምሮ ቆልዓን መንእሰይን • BUP


## ሳዕቤናት ስንገደ (ቁስሊ)

### Traumabedömning



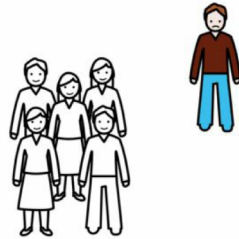
እቲ ዘጋጠመ ስለምንታይ ከምዘጋጠመ፡ ግንያት መረዳእታት እሓሰብ። እዚ ድማ፡ እቲ ዘጋጠመ ብሰንክይ ወይ ድማ ብሰንኪ ካልኦት ሰባት፡ ኣብኡ ዘይነበሩ'ዉን እንተኾኑ ዘጋጠመ ኮይኑ ከምዘርድኣኒ ይገብር።

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.




ብዙሕ ግዜ ዘወትሮም ዝነበርኩ ዝፈትዎም ንጥፈታት ንምክያድ ዝኾነ ሸዉሃት የብለይን።

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




ኣብ ክንዲ ምስ ዓርክ መሓተይ፡ ንበይነይ ክንጸል ይደሊ።

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



ናይ ጽቡቕ ህይወት ስምዒታት፡ ከም ስምዒታት ሙሉእ ጥዕና፡ ሓገስ፡ ፍቕሪ ወይ ዕግበት ክስምዓኒ ኣሽጋሪ ኮይኑ ይስምዓኒክ ኣሎ።

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



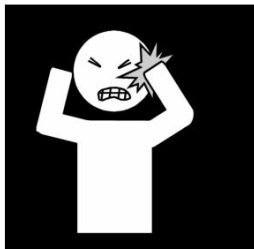
ክኹሪ ወይ ክሓርቕ ብጣዕሚ ብቐሊሉ ኮይኑ ኣሎ።

Jag har väldigt lätt för att bli sur eller arg.

# ሕክምና ስነ አእምሮ ቆልዓን መንእሰይን • BUP

## ሳዕቤናት ስንገደ (ቁስሊ)

### Traumabedömning



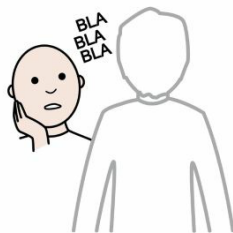
ንነብሰይ ሓደገኛታት ዝኹኑ ነገራት ይገብርን ንኻልኣት ይዘርገሎምን ኣለኹ።  
Jag gör farliga saker mot mig själv eller förstör för andra.



ኩሉ ሳዕ: ሓደገኛታት ነገራት ዘጋጥሙ እዮም ብምባል: ኣብ ተጠንቀቕ እየ ዘለኹ።  
Jag är hela tiden beredd på att farliga saker kan hända.



ብቐሊሉ ዝሰንብድ ወይ ብቐሊሉ ዝፈርሕ ኮይነ ኣለኹ። ንኣብነት ሃንደበት ድምጺ ምስ ዝሰምዕን ከይተቐረብኩሉ ገለ ነገር ምስ ዘጋጥምን።  
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.



ንኣብ ከባቢየይ ዘጋጥሙ ነገራት: ኣቐልቦ ክገብር ይጽገም ወይ ድማ ብግቡእ ክሰምዕን ከድህብን የሽግረኒ።  
Det är svårt för mig att vara koncentrerad eller lyssna ordentligt och märka vad som händer omkring mig.



ድቃስ ክወሰደኒ ይሸገር እንተወሰደኒ ደማ: ኣብ ሓደ ለይቲ ብዙሕ ግዜ ይትሰእ።  
Jag har svårt att somna eller så vaknar jag ofta på natten.

# ሕክምና ስነ አእምሮ ቆልዓን መንእሰይን • BUP

## ሕቶታት ብዛዕባ ንቕሕ ዘይመኻን

### Frågor om att inte vara närvarande



ኩሉ ነገር ናይ ብሓቂ ዘይኮነ ኮይኑ ይስምዓኒ። ከምዚ ኣብ “ግመ”፡ ወይ ድማ ኣብ ናይ ገዛእ ርእሰይ “ዓፍራ” ተዓጽዮ ዘለኹ ኮይኑ ይስምዓኒ።

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



ምስ ኣካላተይ ዝነበረኒ ርክብ ዝኸሰርኩ ኮይኑ ይስምዓኒ።

Det känns som om jag förlorat kontakten med min kropp.



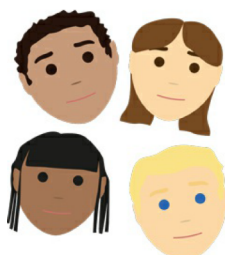
ኣብ ሞንጎ ነብሰይን ኣነ ዝገብሮን ዓቢ ጋግ ዘሎ ኮይኑ ይስምዓኒ።

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



ሓደ ሓደ ግዜ ንገለ እዋን ድርቕ ኣለ ጠጠዉ ይብል።

Jag blir stel för en stund.



ኣብ ዉሽጠይ ዝተፈላለዩ ድምጽታትን ሰባትን ዘለዉ ኮይኑ ይስምዓኒ።

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

# ሕክምና ስነ አእምሮ ቆልዓን መንእሰይን • BUP

## ሕቶታት ብዛዕባ ንቕሕ ዘይመኻኒን

Frågor om att inte vara närvarande



ዝተደናገርኩ፡ ድብልቕልቕ ዝበለኒን ሸኩሹካ ዝወሰደኒን ኮይኑ ይሰምዓኒ  
Jag känner mig förvirrad eller vilsen.



ሕቶታት ክትምልስ ምድላይካ ነመስግን!  
Tack för att du ville svara på frågorna!

