

Child and adolescent psychiatry · BUP

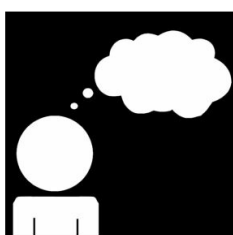
Trauma assessment

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.

People that have experienced bad things often get problems. Did you have any of these problems during the last month? You don't need to tell about the bad things that happened.



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

I get bad thoughts, images or sounds from what happened. They appear in my head despite I don't want them to.



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

I have nightmares or other bad dreams about what happened.



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

It feels like I'm experiencing the same thing again, as if I'm back in time to when it happened.



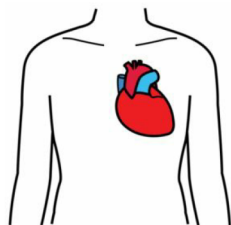
Om något gör att jag kommer ihåg det jobbiga som hände, blir jag väldigt orolig, arg, rädd eller ledsen.

If something reminds me of the bad things that happened, I get very anxious, angry, scared or sad.

Child and adolescent psychiatry · BUP

Trauma assessment

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.

If something makes me remember what happened, I get a distinct feeling in my body, as for example strong heartbeats, headache or stomach pain.



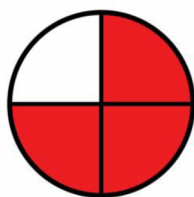
Jag försöker att inte komma ihåg, tänka på eller känna något om det jobbiga som har hänt.

I try not to remember, think about or feel anything about the bad things that happened.



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.

I don't want to remember what happened, so I try to stay away from places, people or things that reminds me about it.



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

It's hard for me to remember important parts of the bad things that happened.



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".)

I have many negative thoughts about myself, about others and about the world (as for instance "I'm worthless", "You can't trust anyone", "It's dangerous to live").

Child and adolescent psychiatry · BUP

Trauma assessment

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.

I have many wrong thoughts about why the bad things happened. That makes me blame everything on myself or on others that were not involved.



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

I have no desire to do things that I used to like before.



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

I want to be alone instead of being with my friends.



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

I find it hard to get good feelings such as joy and love or to feel pleased.



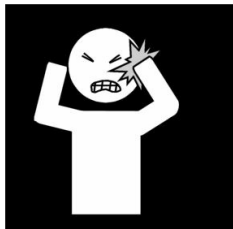
Jag har väldigt lätt för att bli sur eller arg.

I get very easily moody or angry.

Child and adolescent psychiatry · BUP

Trauma assessment

Traumabedömning



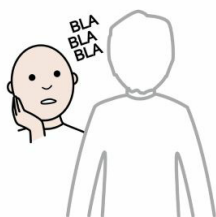
Jag gör farliga saker mot mig själv eller förstör för andra.
I do dangerous things to myself or spoil things for others.



Jag är hela tiden beredd på att farliga saker kan hända.
I'm always prepared for dangerous things to happen.



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.
I'm easily scared or fearful, for instance when I hear a loud noise or when something happens which I'm not prepared for.



Det är svårt för mig att vara koncentrerad eller lyssna ordentligt och märka vad som händer omkring mig.
It's hard for me to stay focused or to listen carefully and notice what's going on around me.



Jag har svårt att somna eller så vaknar jag ofta på natten.
It's hard for me to get to sleep or I wake up several times at night.

Child and adolescent psychiatry · BUP

Trauma assessment

Traumabedömning



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

I have a sensation of everything being unreal. As being in a "mist" or in my own "bubble".



Det känns som om jag förlorat kontakten med min kropp.

It feels like having lost contact with my body.



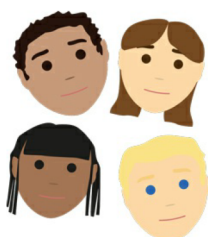
Jag känner ett stort avstånd mellan mig själv och det jag gör.

I feel a long distance between myself and things I'm doing.



Jag blir stel för en stund.

I feel numb for a while.



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

I feel like having many different voices or persons inside me.

Child and adolescent psychiatry · BUP

Trauma assessment

Traumabedömning



Jag känner mig förvirrad eller vilsen.

I feel confused or lost.



Tack för att du ville svara på frågorna!

Thank you for answering the questions!