

POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)

TALK TO US

OFF THE RECORD

Some people experience very difficult situations in life and find it very overwhelming. We call it trauma. Trauma can continue to impact feelings, thoughts and sensations long after they happened. If this is stopping you to carry on with your life you might be suffering from PTSD.

HOW DO YOU KNOW IF YOU HAVE PTSD?



- Often thinking about the trauma and other memories even when you don't want to.
- Feeling that you are to blame for the trauma incident.

- Sleeping difficulties.
- Nightmares connected to the trauma.



- Problems in concentration.
- Feeling low of energy and demotivated.

- Always being prepared for something negative to happen.

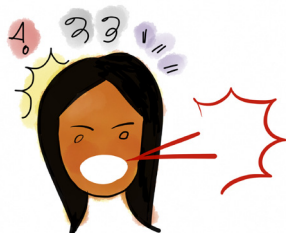


- Often having thoughts that are negative about yourself or the world. (I am bad; or Everywhere is dangerous)



- Not feeling pleasure in activities that you used to enjoy.

- Being more irritable and aggressive.
- Doing things that are dangerous to yourself.



- Sometimes forgetting where you are, or thinking you are back at the traumatic place, or feeling that you are out of your body.



HOW CAN WE HELP?



If you think you have PTSD the good news is that it is a treatable condition. Even though it might be difficult to see a counsellor and talk about the trauma, it will help you to process the difficult experience and give you coping strategies so that it doesn't impact on your everyday life.

If you have any questions about this leaflet, is interested in counselling or just want to know more about the service please contact us on 020 8251 0251 or rass@talkofftherecord.org

Illustrations by Renato Camilo & Clarice Holt

ENGLISH

CRREGULLIMET E STRESIT POST-TRAUMATIK

TALK TO US

OFF THE RECORD

Disa njerëz kanë provuar eksperiencë të vështira në jetë dhe e gjejnë të vështirë ti kalojnë. Në l'quajmë trauma. Trauma ka mundësi të vazhdojë të ndikojë në ndjenjat tona, mendimet dhe mbas kohës që kanë ndodhur. Në qoftë të se kjo ju pengon të vazhdoni jetën tuaj ju po vuani nga crregullimet e stresit post-traumatik.

NGA TA DINI QË VUANI NGA STRESI POST-TRAUMATIK?



- Shpesh mendoni për traumën dhe kujtime të tjera dhe kur nuk doni.
- Ndjehni fajtorë për incidentin traumatik që ju ka ndodhur.

- Pagjumësi.
- Endërra të këqija të lidhura me traumën.



- Probleme me përqëndrimin.
- Ndjeheni pa energji dhe të pa motivuar.



- Gjithmonë jeni të përgatitur për dicka negative që të ndodhi.

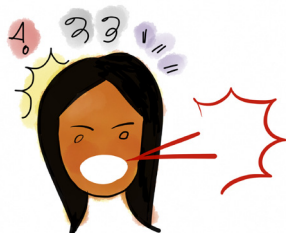


- Shpesh keni mendime negative për veten ose botën. (Ndihem keq; ose Kudo është rrezik)



- Të mos ndjeni kënaqësi në aktivitetet që më parë kënaqeshit.

- Të jeni më shumë të irrituar dhe agresivë.
- Të bëni gjëra që janë të rrezikshme për veten tuaj.



- Ndonjëherë harroni ku jeni, ose mendoni që jeni kthyer përsëri në vëndin e traumës, ose ndjeni sikur jeni më vetvetja.



SI MUND TJU NDIHMOJMË?



Në qoftë se mendoni që ju keni crregullime të stresit post-traumatik lajmi i mirë është një gjendje e shërueshme. Dhe në qoftë se e keni të vështirë për të folur me një psikolog, do tju ndihmojë të kaloni eksperiencën e vështirë që keni kaluar dhe tju japi strategji që ta përballoni atë duke mos ndikuar në jetën tuaj të përditshme.

Në qoftë se keni ndonjë pyetje për fletpalosjen, është i interesuar për këshillë ose do të dijë më shumë për shërbimin të lutem na kontaktoni në: **020 8251 0251** ose rass@talkofftherecord.org

ALBANIAN

የ ድህረ-ሰቆቃ ውጥረት ችግር

አንዳንድ ሰዎች በሕይወታቸው በጣም አስቸጋሪ ሁኔታዎች ውስጥ ያሉ። ይኸንም ከአቅማቸው በሊይ ሆኖ ያገኙታል። ይኸንን ሰቆቃ እንሆዋለን። ሰቆቃ ከተከሰተ ከረጅም ጊዜም በኋላ ስሜቶች እና ሃሳቦች ሊይ ተፅዕኖውን ማሳደሩን ሉቀጥሎ ይችላሉ። ይህ ሕይወትዎን ለመምራት እንቅፋት ከሆነ ብዎ። ምናልባት በድሕረ-ሰቆቃ ውጥረት ችግር (PTSD) ውስጥ ሉሆኑ ይችላሉ።

ድሕረ-ሰቆቃ ውጥረት ችግር (PTSD) እንዳሆነዎ እንዴት ያውቃለ ?



. የ እንቅፍ ችግሮች።

. ከሰቆቃው ጋር ተያያዥ የ ሆኑ ቅዠቶች።



. ሁሉንም ሉመጣ ያሆን ክፉ ነ ገ ር ዝግጁ ሆኖ መጠበቅ።

. ባይፈሉም እኳ ብዙ ጊዜ ስህተት ሰቆቃው እና ላልች ትውስታዎች ያስባሉ።



. ሃሳብን የ መሰብሰብ ችግር።

. ተነሳሽነት አላመኖር እና ግድ ማጣት።



. ለሰቆቃው መከሰት ራስዎን ተጠያቂ ማድረግ



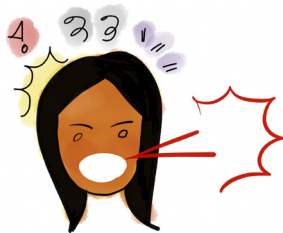
. ብዙ ጊዜ ስህተት እርስዎ እና ስህተት-ዓላም ፀሎም ሐሳቦች ያስባሉ። (እኔ መጥፎ ነ ች፤ ወይም ሁለም ነ ገ ር አደገ ኛ ነ ው



. ቀድሞ ይወዷቸው ሆነ በሩ ነ ገ ር ግድ ማጣት

. በቀሊሉ የሚቆጡ እና ነ ውጠኛ መሆኑ።

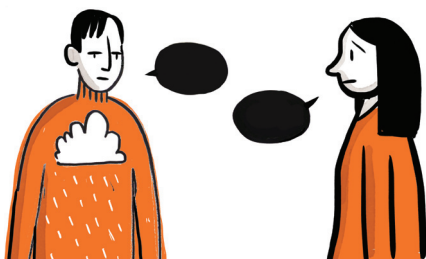
. ለእርስዎ አደገ ኛ የ ሆኑ ነ ገ ር ግድ ማድረግ



. አንዳንድ ጊዜ የ ት እንዳለ ረስተው፤ ሰቆቃው የ ተከናወነ በት ቦታ ውስጥ ያለ ይመስሉዎታል፤ ወይም ከአካሉ ውጭ ያለ ይመስሉዎታል።



እንዴት ለንረዳዎት እንቻለን?



የ ድሕረ-ሰቆቃ ውጥረት ችግር (PTSD) እንዳሆነዎ ካሰቡ፤ መሌካሙ ዜና ሉታከም የሚችሉ ሁኔታ መሆኑ ነ ው። ምንም እንኳን ከአማካሪ ጋር ተቀምጦ ስህተት ሰቆቃዎ ማውራት አስቸጋሪ ቢሆንብዎም፤ አስቸጋሪውን ሁኔታ እንዲያብላሉ እና መቋቋም የሚችሉባቸውን መንገዶች በመጠቀም በዕላት ተዕላት ኑሮዎ ሊይ ተፅዕኖ እንዳያሳድር ይረዳዎታል።

ስህተት በራሪ ወረቀት ማንኛውም ጥያቄ ካላዎ፤ የ ምክር አገ ሌግልት የ ማግኘት ፍሊጎ ት ካላዎ ወይም ስህተት አገ ሌግልቱ ተጨማሪ ማወቅ ከፈላጊ በስሌክ ቁጥር 020 8251 0251 ወይም ያግኙን rass@talkofftherecord.org

خلل اضطراب الضغط النفسي من بعد الصدمة

TALK TO US

OFF THE RECORD

بعد الناس يتجاربون ظروف الصعبه في حياتهم ويكن سعب كي يتحمل. نحن نسمى هذه الحاله الإضطراب بعد الصدمه. اضطراب يآثر على الاحاسيس افكار و مشاعر الى مده طويله بعد الحدث. اذا كنت تعتقد ان هذه الحاله يمنك من الحيات اليومي فقد تعاني من الضغط الإضطراب النفسي بعد الصدمه.

كيف تعرف على أنك تعاني من اضطراب الضغط النفسي بعد الصدمه؟



- الصعوبه في النوم
- الكوابيس مرتبطه ب الصدمه.



- اكثر الاحيان جاهز للا شيا السلبي كي تحصل او تقع

- من اكثر التفكير في موضوع الاضطراب و الذكريات رغم الرغبة.



- مشكل في التمرکز الفكري
- قله الطاقه الحيويّه و النشاط



- الشعور ب اللوم في وقوع الصدمه التي وقعت من قبل.



- معظم الاحيان عندك افكار سلبي عن نفسك او عن الدنيا كلها) انا سئ او كل الأكماكن خطيره)



- لا تحس السرور في انشطه التي كنت تستمتع من قبل.

- سريع الغضب و عدواني

- تقوم ب افعال خطيره لنفسك التي يضرك.



- بعد الاحيان تنسى اين انت تشعر بانك في مكان او محل الصدمه. تشعر بأنك لست في جسمك.



كيف نحن نستطع أن نساعد؟



لو تشعر بانك مصاب با الإضطراب الضغط النفسي الخبر الطيب هو ان هذه الحاله قابله للعلاج. رغم ان الإستشاره مع المستشار في موضوع الإضطراب يبدو سعب هذا يساعد في طريقة علاج تجارب الصعبه كي لا يآثر على حياتك اليومي

في موضوع الرغبة في النشره او الاستشاره او اذا اردت كي تكن لديك معلومات في موضوع الخدمه: الرجاء الاتصال على الرقم:

020 8251 0251 البريد الإلكتروني: rass@talkofftherecord.org

ARABIC

حالت آسیب بعد از صدمه

TALK TO US

OFF THE RECORD

بعضی مردم سختیهای زیاد متحمل میشوند در زندگی ایشان و همین حالت را خیلی غیر قابل قبول میابند. این حالت را آسیب بعد از صدمه مینامند. صدمه حالتی است که میتواند بالای احساسات و مشاعر و افکار اثر گزار باشد تا مدت زیاد بعد از وقوع صدمه. اگر این حالت مانع زندگی کردن به شکل عادی تان میشود این حالت را آسیب بعد از صدمه مینامند.

چطور میدانید که شما آسیب بعد از صدمه دارید؟



- مشکلات در خواب.
- خابهای غیر خوش در باره همان صدمه مبینند.

• اکثر اوقات در باره صدمه فکر میکنید حتی اگر شما نخاسته هم باشید.

• احساس کردن که شما ملامت استید که صدمه یا آسیب به شما رخ داده است.



- اکثر اوقات آماده به حرکت های غیر مثبت (منفی) میباشید.

• مشکلات در توجه میداشته باشید.

• احساس ضعف یا خالی از انرژی و غیر مشوق بودن.



- اکثر اوقات افکار منفی برایتان رخ میدهد در باره خد تان و در باره تمام دنیا (من بد استم و یا هر جای خطرناک است)



- لذت نبردن از عملهای که شما قبلاً میتوانستین لذت ببرین.

• شما زود رنج و پرخاش گر میباشید.

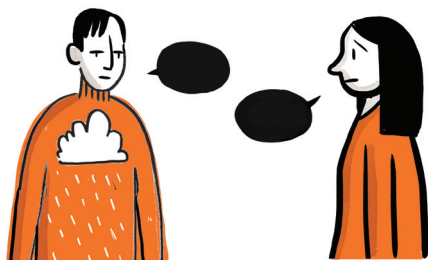
• به اعمال دست میزنید که به شما خطرناک میباشد.



• بعضی اوقات شما فراموش میکنید که شما کجا واقع استین و یا فکر میکنید که شما در همان موقع آسیب قرار دارید.



ما چطور کمک کرده میتوانیم؟



اگر شما احساس میکنید که شما اسبی بعد از صدمه دارید خبر خوش این است که این حالت قابل تداوی است. واقعاً این مشکل است که با یک مشیر صحبت کرد در باره صدمه تان. اما این کمک میکند که تجارب سخت زندگی را راه انداخت و یک مکانزم عماری و رهبری کننده به دست آورد تا صدمه به زندگی روزمره شما اثر گزار نباشد.

اگر سوال داشته باشید و یا خدمت مشورتی جالب نظر تان باشد و یا هم خاسته باشید در مورد این خدمتها معلومات مزید بدست بیاورید به ادرس ذیل تماس بگیرید.

020 8251 0251 - rass@talkofftherecord.org

DARI

2018 © "Off The Record" Youth Counselling Croydon. Registered Charity No. 1051144

اختلال استرس پس از تروما

برخی افراد در زندگی شرایط بسیار سختی را تجربه میکنند و آن را طاقترفرا مییابند. ما آن را «تروما» مینامیم. تروما میتواند تا مدت طولانی بعد از روی دادن همچنان بر احساسات، افکار، و حواس تأثیر بگذارد. اگر تروما مانع از ادامه روال عادی زندگی شما میشود، ممکن است به اختلال استرس پس از تروما PTSD دچار شده باشید.

چگونه بفهمید که آیا دچار اختلال استرس پس از تروما PTSD شدهاید؟



• اختلالات خواب.

دچار شدن به کابوسهای مرتبط با تروما.



• آمادگی همیشگی برای مواجهه با یک رویداد منفی.

• اندیشیدن مکرر درباره تروما و سایر خاطرات تلخ، حتی زمانی که تمایلی به آن نداشته باشید.

• احساس اینکه وقوع حادثه تروما تقصیر شما بوده است.



• اختلالات در تمرکز.

• احساس نداشتن انرژی و انگیزه.



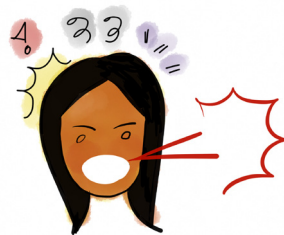
• اغلب داشتن افکار منفی درباره خودتان یا دنیا. (مثلاً، من بد هستم؛ یا همه جا خطرناک است)



• لذت نبردن از فعالیتهایی که در گذشته از آنها لذت میبردید.

• زودرنجی یا پرخاشگری شدید.

• انجام کارهایی که برای خودتان خطرناک است.



• گهگاه فراموش کردن اینکه در کجا هستید، یا تصور اینکه دوباره به محل وقوع تروما باز گشتهاید، یا احساس اینکه روحتان از بدن خارج شده است.



ما چگونه میتوانیم کمک کنیم؟



اگر فکر میکنید که دچار اختلال استرس پس از تروما PTSD هستید، خبر خوش این است که این بیماری قابل درمان میباشد. حتی اگر مراجعه به مشاور و صحبت کردن درباره تروما برای شما سخت باشد، به شما کمک خواهد کرد تجربه سخت ناشی از تروما را بررسی کنید و به شما راهبردهایی را برای کنار آمدن با آن ارائه خواهد کرد تا تروما بر زندگی روزمره شما تأثیر منفی نداشته باشد.

اگر درباره این بروشور پرسشی دارید، به مشاوره علاقمند هستید، یا مایل به کسب اطلاعات بیشتر درباره این خدمات میباشید، لطفاً از طریق شماره 020 8251 0251 یا نشانی ایمیل زیر با ما تماس بگیرید

rass@talkofftherecord.org

ÉTAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

TALK TO US

OFF THE RECORD

Dans leur vie, certaines personnes sont confrontées à des situations particulièrement difficiles et elles ont du mal à y faire face. C'est ce qu'on appelle un traumatisme. Le traumatisme peut continuer à influencer sur le ressenti, les pensées et les sensations bien longtemps après qu'il se soit produit. Si cela vous empêche de vivre pleinement votre vie, il est possible que vous souffriez de troubles PTSD.

COMMENT SAVOIR SI JE SOUFFRE DE PTSD ?



- Penser souvent au traumatisme et à certains souvenirs alors que vous ne le désirez pas.
- Avoir l'impression que vous êtes responsable de l'évènement traumatisant.

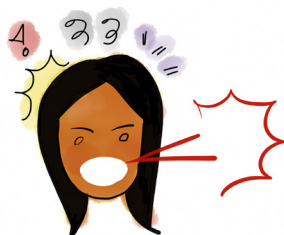


- Être plus susceptible et agressif.
- Faire des choses qui sont dangereuses pour vous-même.

- Avoir des difficultés à s'endormir.
- Faire des cauchemars en lien avec le traumatisme.



- Avoir souvent des pensées négatives à votre sujet ou au sujet du monde en général. (je suis nul, ou tout est dangereux).



- Avoir des problèmes de concentration.
- Se sentir fatigué(e) et désabusé(e).



- Oublier parfois où vous vous trouvez, ou penser que vous vous trouvez sur les lieux du traumatisme, ou avoir l'impression que vous êtes sorti de votre corps.



COMMENT POUVONS-NOUS VOUS AIDER ?



Si vous pensez souffrir de PTSD, la bonne nouvelle, c'est que cet état est curable. Bien qu'il soit difficile de consulter un conseiller et de lui parler du traumatisme, cela vous aidera à surmonter cette expérience difficile et vous apportera des stratégies de remédiation face au traumatisme afin qu'il n'ait plus d'influence sur votre vie de tous les jours.

Si vous avez des questions concernant cette note d'informations, êtes intéressé par un conseil ou souhaitez obtenir des informations sur ces services, veuillez nous contacter au 020 8251 0251 ou à l'adresse rass@talkofftherecord.org

FRENCH EUROPEAN

2018 ©"Off The Record" Youth Counselling Croydon. Registered Charity No. 1051144

کیشەى سترىستى دواى ترومب

هه‌وڤى كەش له ژىبويىن دا توشى هه‌وڤى بېرودوڤى زور دژوار دهبه به جوړىك به‌ته‌واوى داىبوڤه‌گرىت. ئىمه به ئىمه ئىژن ترومب. ترومب دواى پىشه‌بىستى ده‌تاووت بۆ مېوه‌ه‌زى درىژ كبر بكتبه سهر هه‌ست، بېركدوه‌وه و سۆزى مرؤف. ئەگەر ئەمە بېتته هۆى ئەوهى كه تۆ وه‌تاووت درىژه به ژىبوى بوپىتى. PTSD ئىسببىت بڤه‌يت، ره‌وگه توشى

بوپته؟ PTSD چۆن بساویت كه ئايا توشى



. كيشەى ووسته .

. يتى كېسوسى پەيه‌ست به
ترومبكه .



. هه‌مبشه ئىمبده‌بون بۆ رووداوى
شتىكى وه‌رپى و خراپ .

. زۆرىهى كبت بېركدوه‌وه له ترومب و
بېره‌بته‌كوى تر ته‌بووت له‌و كبتوه كه
وتنه‌ووت بېرىن لى بكه‌يته‌وه .

. هه‌ستكردن به ئەوهى كه رووداوه
ترومبىه‌كه خه‌تېبى تۆ بوه .



. هه‌سووى كيشەى ته‌ركىسكردن .

. هه‌ستكردن به كه‌م وزه‌بى و
بى وزه‌بى .

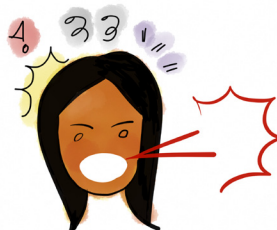


. زۆرىهى كبت بېركدوه‌وهى
وه‌رپى له بېرهى خۆت يىن .
جېهبن . (مه خراپم؛ يىن هه‌سو
شىپىك مه‌ترسىداره)



. كه‌يفخۆش وه‌بون به ئەوجىمداوى
ئهو كبراوى كه پىشتر تۆبىن .
كه‌يفخۆش ده‌كرد .

. يىزبتر له جبران هه‌لچمون و تورهبون .
هوجىمداوى شتگه‌لېك كه مه‌ترسىدارن
بۆ خۆت .



. هه‌وڤىجبر له‌بېركدوى ئەوهى كه
له كىتت، يىن بېركدوه‌وه . له‌وهى
كه له شپه رووداوى ترومبكه دايت،
يىن هه‌ستكردن به ئەوهى كه له له‌شى
خۆت چوپه‌ته ده‌ره‌وه .



ئىمه چۆن ده‌تاوويه بېرمه‌تت بڤه‌يه؟



بوپته، هه‌والى خۆش بۆ تۆ PTSD ئەگەر پىت وايه توشى ئەوه به كه
ئهم كيشه چېره‌سهرى هه‌يه و ده‌تاووت چېره‌سهرى بكه‌يت. ئەگه‌رچى
ره‌وگه دژوار پىت كه چبوت به راوئىزكېرىك بكه‌ويت و له‌بېرهى ترومبكه
قسه بكه‌يت، به‌لام ئەمه بېرمه‌تت ده‌دات كه به‌سهره‌بته وىخۆشه‌كه لېك
بڤه‌يته‌وه و هه‌وڤى ستراتېژى بۆ راهبته له‌گه‌لى بڤۆزىته‌وه به جوړىك كه
ئىتر كېرىگه‌رى خراپ وه‌كېته سهر ژىبوى روژاوت .

ئەگەر ده‌ربارهى ئهم وامىلكه پرسارىكت هه‌يه، يان هه‌ز ده‌كه‌يت خسه‌ته‌تى
راوئىزكارى به كار به‌ئىت يان به‌ش هه‌تووت زاويارى زياتر له‌بارهى خسه‌ته‌كان
بسوت، تكايه پەيه‌ودى بکه به ئىمه‌وه له پىگه‌ى ژماره ته‌له‌فۆوى

020 8251 0251 يان rass@talkofftherecord.org

د اضطراباتي حالت فشار پس له صدمې نه

TALK TO US

OFF THE RECORD

بعضی خلک خپل ژوند کښی یو پیر سخت حالت تجربه کوی، چه دغه حالت پری پیر سخت تمامیزی. دغه حالت صدمه بلل گیزی. صدمه کولی شی چه زمونږ په احساساتو او مشاعرو پیره درنده (سخته) اغیزه پرییاسی تر پیری لوی مودی پوری. که دغه د صدمی حالت تاسی د ورځنی ژوند نه منع کوی اوتاسو نشی کولای چه خپل ورزنی ژوند ته دوام ورکړی، نو کیدای شی چه تاسی د اضطراباتي حالت پس له صدمی سره مخامخ اوسی.

تاسو څنگه کولی شی چه پوه شی چه تاسی یو اضطراباتي حالت پس له صدمی سره مخامخ یاست؟



- خوب کښی مشکلات لرل
- غیر مرتبط خراب خوبونه د هماغی صدمی په باره کښی وینی.

• اکثر اوقات تاسو د صدمی به پاره کښی فکر کوی که تاسو غوښتلی هم نه وی.

• احساس کول چی تاسی ملامت یاست چی صدمی سره مخامخ شوی.



- همیشه منفی حرکت ته آماده اوسیدل (غیر مثبت) کرنی او اعمال

• مشکلات په پام لرنه (توجه) کښی.

• د ضعف احساس لرل همیشه بی انرجی خالی اوغیر مشوق شعورکول.



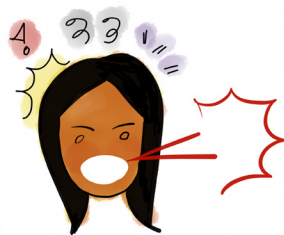
- اکثر اوقات تاسوته منفی افکار پیدا کیزی خپل په باره کښی او یا دټولی دنیا په باره کښی (خه بد یم اوهر خای خطرناک دی)



- خوند نه اخیستل له هغو اعمالوچه مخکښی موتری لزت اخیستی شو.

• پیر زر رنځیزی او متجاویز یاست.

• په هغو اعمالو لاس پوری کول چه ستاسو له پاره خطرناک وی.



• بعضی اوقات تاسو نه له یاده وزی چه تاسی چیرته یاست، او یا تاسی داسی فکر کوی چه تاسی د صدمی په خای کښی یاستی. او یا داسی احساس کوی چه تاسی خپل له بدن نه بیرون یاستی.



موږتاسره څنگه مرسته کولای شو؟



که تاسو احساس کوی چه تاسو اضطراباتي حالت پس له صدمی نه لری، نو ښه خبر (زیری) دا دی چه دغه حالت قابل د تداوی ده. سره له دی چه مشاور سره صحبت کول د صدمی په باره کښی مسئله که هم وی، خو دا مرسته کوی چه د ژوند سختو تجربو ته حل ویاسی، او عماری رهبری کونکی مکانزم په لاس راوړی تر څودغه د صدمی حالت ستاسو په ورځنی ژوند اثر گزاره نه اوسی.

که تاسو کومه پښتنه ولری ددغی معلوماتی پانی په باره، او یا وغوړی چه مشورتی خدمتونه تر لاسه کړی او یا وغوړی چه نور غوره معلومات ددغی مؤسسی په باره تر لاسه کړی نو هیله مند یو چه په لاندنی پته اړیکه ټینگه کړی.

020 8251 0251 - rass@talkofftherecord.org

PASHTO

2018 ©"Off The Record" Youth Counselling Croydon. Registered Charity No. 1051144

CUDURKA MURUGADA DAREENKA MASKAXDA (PTSD)

TALK TO US

OFF
THE RECORD

Dadka qaarkii waxay la kulmaan xaalado aad u adag nolosha iyo ku arkaa mid aad u buuxdhaafsan. Waxaan ugu yeernaa argagax. Argagaxa wuu sii socon karaa si uu u saameeyo dareemaha, afkaaraha iyo dareemaha kadib markay dhacaan. Haddii tani ay kaa joojineyso in aad noloshaada sii wadatid waxaad ka xanuunsan kartaa PTSD.

SIDEE AYAAD KU OGAANEYSAA HADDII AAD QABTID PTSD?



- Inta badan ka fakarayo argagaxa iyo xasuusta kale xitaa waqtiga aadan rabin.
- Dareenka ay tahay in aad eedeysid dhacdada argagaxa.

- Dhibaatooyinka hurdada.
- Qarowga waxay ku xirantahay argagaxa.



- Dhibaatooyinka tixgelineysa.
- Dareenka hoos u dhaca tamarta ama hoos u dhaca dhiiranaanta.

- Marwalba u diyaar garowga wax aan diidmo aheyn in ay dhacaan.

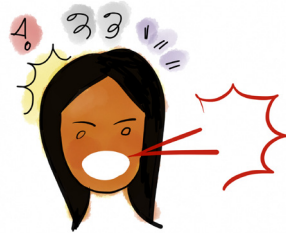


- Ahaanshaha xanaaqa badan iyo dagaalka.
- U sameynta waxyaabaha halista ku ah nafsadaada.

- Inta badan lahaanshaha afkaaraha waa diidmo ku saabsan nafsadaada ama aduunka. (Waan xumahay; ama Meel walba waa halis).



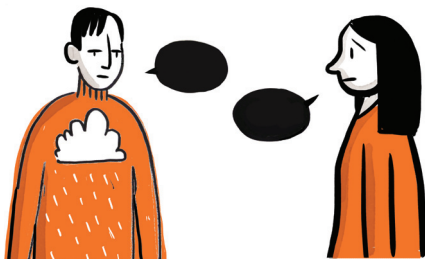
- Aanan dareemin raaxo howlaha ad ku raaxeysan jirtay.



- Mararka qaar ilowga halka aad joogtid, ama dib uga fakareysid meesha argagaxa, ama dareenka in aad jirkaag; ka baxsantahay.



SIDEE AYAAN U CAAWIN KARNAA?



Haddii aad u mooday in aad qabtid PTSD aqbaarta wanaagsan waa xaalad la daaweyn karo. Xitaa inkastoo ay adkaato in la arko la taliyaha iyo ka hadalka argagaxa, waxay kuugu caawineysaa in aad ka baarandagtid waaya aragnimada dhibaataada ah iyo ku siiso xeelado looga soo kabsado si markaas aysan u saameynin noloshaada maalin walba.

Haddii aad qabtid wax su'aalo ah ee ku saabsan warqadaan, waxaa laga daneynayaa la talinta ama rabaa kaliya ogaanshaha waxbadan ee ku saabsan adeega fadlan nagala soo xiriir
020 8251 0251 ama rass@talkofftherecord.org

SOMALI

ድሕረ - ማህሰይቲ ዜጋጥም ጸገም ጭንቀት

ገለ ሰባት ኣብ ህይወቶም ኣዝዩ ከቢድ ኩነታት የጋጥሞም እዮ። እቲ ኩነታት ልዕሊ ዓቕሞም ይኸውን። ነዚ ድማ ማህሰይቲ ኢልና ንጽወዎ። እቲ ማህሰይቲ ድሕሪ ምግባሎም፣ ኣብ ስምዒታት፣ ኣተሓሳስባን ቀልብንን ዘሕድር ጽልዋ ቀጻልነት ክህልዎ ይኸእል። እዚ፣ ንህይወትኩም ንኸይትመርሑ ዝገብረኩም እንተኾይኑ፣ ብPTSD ትሳቕዩ ኣለኹም ማለት እዩ።

PTSD ከምዘለኩም ብኸመይ ትፈልጡ?



- ብዛዕባ 'ቲ ዘጋጠመ ማህሰይትን ካልኦት ተዘክሮታትን፣ ዋላ 'ውን ከይደለኸሙዎ፣ ብቐጻሊ ምሕሳብ
- ንዘጋጠመ ማህሰይቲ ናይ ምውቃስ ስምዒት።

- ናይ ድቃስ ጸገማት።
- ምስቲ ዘጋጠመ ማህሰይቲ ዚተኣሳስር ዘባህርር ሕልሚ።



- ኣሉታዊ ነገር ንኸፍጸም ኩሉ ግዜ ምጽባይ።



- ናይ ኣቓልቦ ጸገም።
- ስምዒት ትሑት ዓቕም ምህላውንን ተበግሶ ዘይውሳድን።



- ብዛዕባ ገዛእ ርእሰኹም ወይ ዓለም፣ ኣሉታዊ ኣመለኸኽታ ምህላው (ኣነ፣ ሕማቕ እየ፣ ወይ ኩሉ ቦታ፣ ሓደገኛ እዩ) ።



- ብሓገሶስ እትፍጽምዎም ንዝነበርኩም ተግባራት ኣብ እትፍጽሙሉ እዋን፣ ስምዒት ደስታ ዘይምህላው።

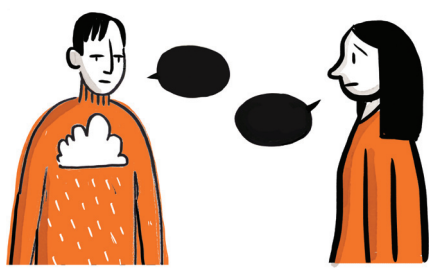
- ሓራቕን ነግራምን ምኻን።
- ንገዛእ ርእሰኹም ሓደገኛ ዝኾኑ ተግባራት ምፍጻም።



- ሓሓሊፉ ንዘለኸሙዎ ቦታ ምርሳዕ፣ ወይ ናብቲ ማህሰይቲ ዝበጸሓኩም ቦታ ብሓሳብ ምኻድ ወይ ካብ ኣካልኩም ወጺእኩም ከምዘለኹም ስምዒት ምህላው።



ብኸመይ ክንሕግዘኩም ንኸእል?



PTSD ከምዘለኩም ትኣምኑ እንተኾይኑ፣ ክሕከም ዝኸእል ምኻን፣ ዘሓገሱ ዜና እዩ። ዋላ እኳ ናብ ኣማኸሪ ንምኻድን ብዛዕባ እቲ ማህሰይቲ ንምዝራብን እጸጋሚ ክኸውን ዝኸእል እንተኾይኑ፣ እቲ ዘጋጠመ ማህሰይቲ እንታይ ምኻን ንኸትፈልጥዎ ክሕግዘኩምን ኣብ ዕለታዊ ህይወትኩም ጽልዋ ከየምጽኣልኩም ድማ ንዕኡ እትኣልይሉ ስትራተጂታት ክህበኩምን እዩ።

ብዛዕባ እዚ ዝተበተነ ወረቐት ዝኾነ ሕቶ እንድሕር ሃልዩኩም፣ ምኽሪ ክትረኽቡ ምስ እትደልዩ ወይ ብዛዕባ 'ዚ ኣገልግሎት' ዚ። ዝበለጸ ሓበሬታ ክትረኽቡ ምስ እትደልዩ ብኸብረትኩም ብ **020 8251 0251** ወይ rass@talkofftherecord.org ርኽቡና።

RỐI LOẠN CĂNG THẲNG HẬU CHẤN THƯƠNG TÂM LÝ

TALK TO US

OFF THE RECORD

Một số người trải qua những tình huống vô cùng khó khăn trong cuộc sống và cảm thấy điều đó thật quá sức chịu đựng. Chúng tôi gọi đó là chấn thương tâm lý. Chấn thương tâm lý có thể tiếp tục gây ảnh hưởng lên cảm xúc, suy nghĩ và các giác quan rất lâu sau khi chúng đã xảy ra. Nếu những điều đó gây cản trở cho bạn trong việc tiếp tục cuộc sống của mình, bạn có thể đang phải chịu đựng PTSD.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾT RẰNG BẠN ĐANG BỊ PTSD?



· Khó ngủ.

· Thường xuyên nghĩ về chấn thương tâm lý và các ký ức khác kể cả khi bạn không mong muốn.

· Cảm thấy rằng bạn phải chịu tội lỗi cho tai nạn chấn thương tâm lý.

· Những cơn ác mộng có liên hệ tới chấn thương tâm lý.



· Luôn chuẩn bị cho những điều tiêu cực xảy đến.

· Khó tập trung.

· Cảm thấy thiếu năng lượng và thiếu động lực.



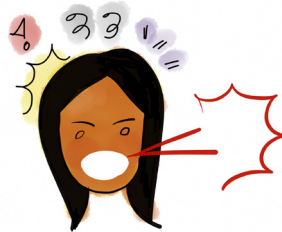
· Thường xuyên có những suy nghĩ tiêu cực về bản thân mình hay về thế giới. (Tôi thật tồi tệ; hay Nơi nào cũng nguy hiểm)



· Không cảm thấy vui thú với những hoạt động bạn từng yêu thích.

· Trở nên cáu gắt và hung hăng hơn.

· Làm những việc gây nguy hiểm cho bản thân mình.



· Đôi khi bạn quên mất mình đang ở đâu, hoặc nghĩ rằng mình đang trở lại nơi xảy ra chấn thương tâm lý, hay cảm thấy như là bạn đang thoát ra khỏi cơ thể mình.



CHÚNG TÔI CÓ THỂ GIÚP ĐỠ NHƯ THẾ NÀO?



Nếu bạn nghĩ mình bị PTSD thì tin tốt lành là tình trạng đó có thể chữa trị được. Dù có thể bạn thấy khó mà đến gặp tham vấn viên và trò chuyện về chấn thương tâm lý, nhưng điều đó sẽ giúp cho bạn xử lý những trải nghiệm khó chịu và cung cấp cho bạn những chiến lược đương đầu để nó không còn ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của bạn.

Nếu bạn có câu hỏi nào về tờ rơi này, quan tâm đến việc tham vấn hay muốn tìm hiểu thêm về dịch vụ xin vui lòng liên hệ với chúng tôi qua số **020 8251 0251** hoặc **rass@talkofftherecord.org**

VIETNAMESE