

# POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)

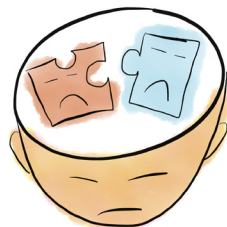
Some people experience very difficult situations in life and find it very overwhelming. We call it trauma. Trauma can continue to impact feelings, thoughts and sensations long after they happened. If this is stopping you to carry on with your life you might be suffering from PTSD.

## 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.

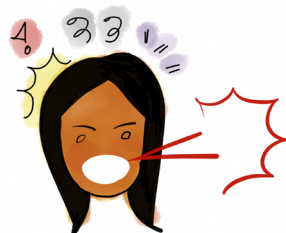


- Often having thoughts that are negative about yourself or the world. (I am bad; or Everywhere is dangerous)



- 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.



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.

# CRREGULLIMET E STRESIT POST-TRAUMATIK

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.

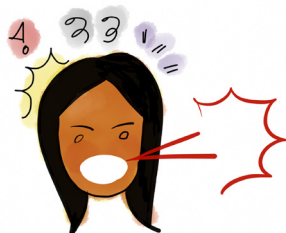


- Shpesh keni mendime negative për veten ose botën. (Ndihem keq; ose Kudo është rrezik)

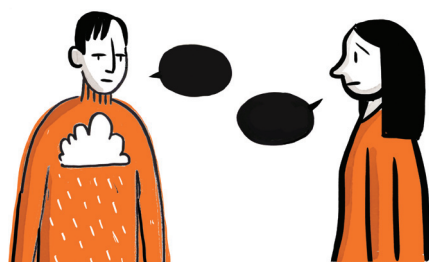


- Të mos ndjeni kënaqësi në aktivitetet që më pare kënaqeshit.

- 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.



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.

# የ ድህረ-ሰቆቃ ውጥረት ችግር

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

## ድህረ-ሰቆቃ ውጥረት ችግር (PTSD) እንዳይሆንዎት እንዴት ያውቃሉ ?



. የ እንቅጫታ ችግሮች።

. ከሰቆቃው ጋር ተያያዥ የ ሆኑ ቅዠቶች።



. ሁሉንም ሉመጣ ያሆን ክፉ ነገር ዝግጁ ሆኖ መጠበቅ።

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



. ሃሳብን የ መሰብሰብ ችግር።

. ተነሳሽነት ት አላመኖር እና ግድ ማጣት።



. ለሰቆቃው መከሰት ራስዎን ተጠያቂ ማድረግ



. ብዙ ጊዜ ስህተት እርስዎ እና ስህተት-ዓላም ፀሎም ሐሳቦች ያስባሉ። (እኔ መጥፎ ነኝ፣ ወይም ሁሉም ነገር አደገኛ ነው)



. ቀድሞ ይወዷቸው ሆነ በሩ ነገሮች ግድ ማጣት

. በቀሊሉ የሚቆጡ እና ነውጠኛ መሆኑ።

. ለእርስዎ አደገኛ የ ሆኑ ነገሮችን ማድረግ



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



የ ድህረ-ሰቆቃ ውጥረት ችግር (PTSD) እንዳይሆንዎት ካሰቡ፣ መሌካሙ ዜና ሉታከም የሚችሉ ሁኔታ መሆኑ ነው። ምንም እንኳን ከአማካሪ ጋር ተቀምጦ ስህተት ሰቆቃዎ ማውራት አስቸጋሪ ቢሆንብዎም፣ አስቸጋሪውን ሁኔታ እንዲያብላሉ እና መቋቋም የሚችሉባቸውን መንገዶች በመጠቀም በዕቅድ ተሰራጭተው ሊይ ተፅዕኖ እንዳያሳድር ይረዳዎታል።

# خلل اضطراب الضغط النفسي من بعد الصدمة

بعد الناس يتجاربون ظروف الصعبه في حياتهم ويكن سعب كي يتحمل. نحن نسمى هذه الحاله الإضطراب بعد الصدمه. اضطراب يأتّر على الاحاسيس افكار و مشاعر الى مده طويله بعد الحدث. اذا كنت تعتقد ان هذه الحاله يمنعك 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

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

- قله الطاقه الحيويّه و النشاط

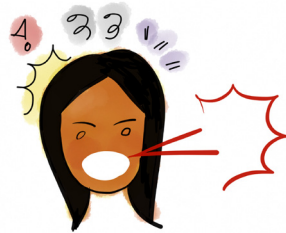


- معظم الاحيان عندك افكار سلبي عن نفسك او عن الدنيا كلها) انا سئ او كل الأكماكن خطيره)



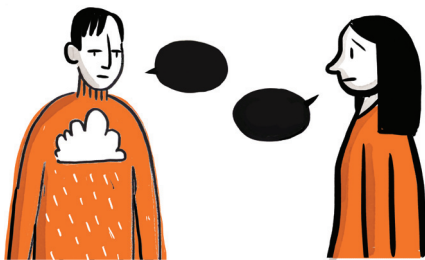
- لا تحس السرور في انشطه التي كنت تستمتع من قبل.

- 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.



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 يأتّر على حياتك اليومي

# حالت آسیب بعد از صدمه

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.



اگر شما احساس میکنید که شما آسیبی 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.

# اختلال استرس پس از تروما

برخی افراد در زندگی شرایط بسیار سختی را تجربه میکنند و آن را طاقتفرسا 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.

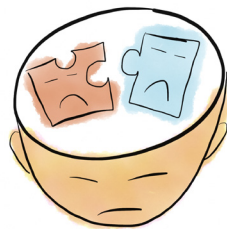
دچار شدن به کابوسهای مرتبط با تروما.



• 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)



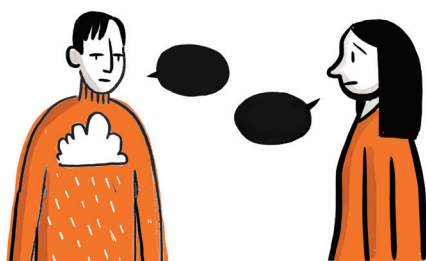
• لذت نبردن از فعالیتهایی که در گذشته از آنها لذت میبردید.

• 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.



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.

# ÉTAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

TALK TO US

OFF  
THE RECORD

www.talkofftherecord.org

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.



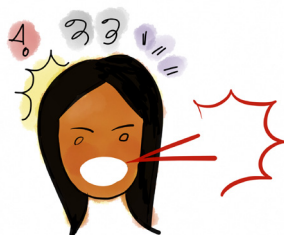
- Être plus susceptible et agressif.
- Faire des choses qui sont dangereuses pour vous-même.



- 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.



- Ne plus éprouver de plaisir avec certaines activités que vous appréciez auparavant.



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.

FRENCH EUROPEAN

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

# کیشە ی سترێستی دوا ی ترۆمب

هه‌و‌دی کەش له ژیبوین دا توشی هه‌و‌دی بڕودۆخی زۆر دژوار ده‌به به جۆریک به‌ته‌واوی دا‌ی‌بو‌ده‌گرێت. ئیمه به ئیمه ئێژن ترۆمب. ترۆمب دوا ی پێشه‌بستی ده‌تاو‌یت بۆ مبه‌یه‌ژی درێژ کبر بکته سه‌ر هه‌ست، بێرک‌دوه‌وه و سۆزی مرۆف. ئەگەر ئەمه بپێته هۆی ئەوهی که تۆ وه‌تاو‌یت درێژه به ژیبوی بو‌یته. PTSD ئه‌سه‌ببیت بذه‌یت، ره‌و‌گه توشی

بو‌یته؟ PTSD چۆن بساو‌یت که ئایا توشی



• کیشە ی ووسته .

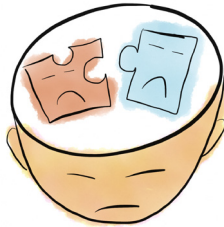
• یتهی کبوسوی په‌یه‌ست به ترۆمبکه .



• هه‌مبشه ئه‌مبه‌ده‌بون بۆ رووداوی شتیکی وه‌رێی و خراپ .

• زۆریه کت بێرک‌دوه‌وه له ترۆمب و بېره‌بته‌کوی تر ته‌و‌به‌ت له‌و کتبه‌وه که وینه‌و‌یت بېرین لی بکه‌یته‌وه .

• هه‌ستکردن به ئەوهی که رووداوه ترۆمبیه‌که خه‌تیبی تۆ بوه .



• هه‌سووی کیشە ی ته‌رکیسکردن .

• هه‌ستکردن به کهم وزه‌یی و بی وزه‌یی .

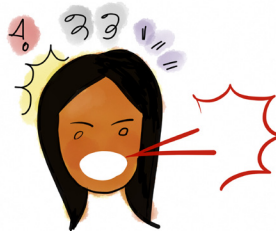


• زۆریه کت بېرک‌دوه‌وهی وه‌رێی له بیره‌ی خۆت یین . جیه‌بن . (مه خراپم؛ یین هه‌سو شتییک مه‌ترسیداره)



• که‌یفخۆش وه‌بون به ئەوجمداوی ئەو کبرای که پێشتر تۆبین . که‌یفخۆش ده‌کرد .

• یزبتر له جبران هه‌لچون و توره‌بون . هه‌وجمداوی شتکه‌لێک که مه‌ترسیدارن بۆ خۆت .



• هه‌و‌ذیجر له‌بیرکردوی ئەوهی که له کتیت، یین بېرک‌دوه‌وه . له‌وهی که له شینه رووداوی ترۆمبکه دا یته، یین هه‌ستکردن به ئەوهی که له له‌شی خۆت چوبه‌ته‌هه‌وه .



بو‌یته، هه‌والی خۆش بۆ تۆ PTSD ئەگەر پیت ایه توشی ئەوه یه که ئەم کیشه چهره‌سه‌ری هه‌یه و ده‌تاو‌یت چهره‌سه‌ری بکه‌یت . ئەگه‌رچی ره‌و‌گه دژوار بیت که چبوت به راوێژکریک بکه‌و‌یت و له‌بیره‌ی ترۆمبکه قسه بکه‌یت، به‌لام ئەمه بېرمه‌تیت ده‌دات که به‌سه‌ره‌بته و خۆشه‌که لیک بذیته‌وه و هه‌و‌دی ستراتیژی بۆ راهبته له‌گه‌لی ب‌دۆزیته‌وه به جۆریک که ئیتر کبریگه‌ری خراپ وه‌کته سه‌ر ژیبوی رۆژاوه‌ت .



# د اضطراباتي حالت فشار پس له صدمې نه

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 او تاسو نشی کولای چه خپل ورزنی ژوند ته دوام ورکړی، نو کیدای شی چه تاسی د اضطراباتي حالت پس له صدمی سره مخامخ اوسی.

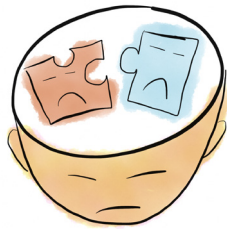
تاسو څنگه کولی شی چه پوه شی چه تاسی یو اضطراباتي حالت پس له صدمی سره مخامخ یاست؟



• 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)  
کړنی او اعمال

• مشکلات په پام لرنه  
(توجه) کښی.

• د ضعف احساس لرل  
همیش بی انرجی خالی  
او غیر مشوق شعورکول.



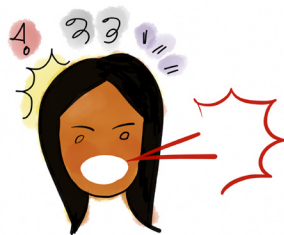
• اکثر اوقات تاسوته منفی  
افکار پیدا کیزی خپل په باره  
کښی او یا دټولی دنیا په باره  
کښی (خه بد یم او هر ځای  
خطرناک دی)



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

• پیر زر رنځیزی او  
متجاوین 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 ځای کښی  
یاستی. او یا داسی احساس  
کوی چه تاسی خپل له بدن نه  
بیرون یاستی.



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 وباسی، او عماری رهبری کونکی مکانزم په لاس راوړی تر څودغه د صدمی حالت ستاسو په ورځنی ژوند اثر گزاره نه اوسی.

# CUDURKA MURUGADA DAREENKA MASKAXDA (PTSD)

TALK TO US

OFF  
THE RECORD

www.talkofftherecord.org

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.

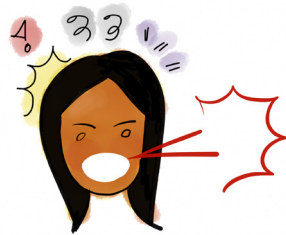
- Dhibaatooyinka hurdada.
- Qarowga waxay ku xirantahay argagaxa.



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



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



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



- 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.



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.

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 ምጣጣሙ፣ ኣብ ስምዒታት፣ ኣተሓሳስባን ቀልብንን ዘሕድር ጽልዋ ቀጻልነት ክህልዎ ይኸእል። እዚ፣ ንህይወትኩም ንኸይትመርሑ ዝገብረኩም እንተኾይኑ፣ ብPTSD ትሳቐዩ 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።

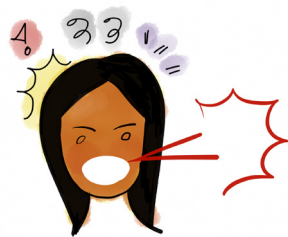


- ብዛዕባ ገዛእ ርእሰኹም ወይ ዓለም፣ ኣሉታዊ ኣመለኻኽታ ምህላው (ኣነ፣ ሕማቕ እየ፣ ወይ ኩሉ ቦታ፣ ሓደገኛ እየ) ።

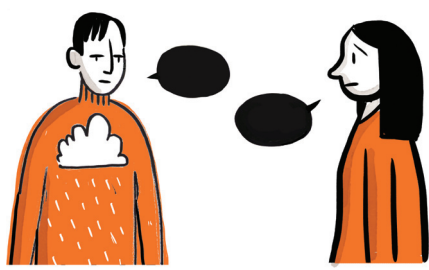


- ብሓገስ እትፍጽምዎም ንዝነበርኩም ተግባራት ኣብ እትፍጽሙሉ እዋን፣ ስምዒት ደስታ ዘይምህላው።

- 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።



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

# RỐI LOẠN CĂNG THẲNG HẬU CHẤN THƯƠNG TÂM LÝ

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?



- 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.

· Khó ngủ.

· 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.

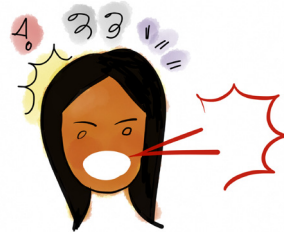


- Trở nên cáu gắt và hung hăng hơn.
- Làm những việc gây nguy hiểm cho bản thân mình.

· 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.



· 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.



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.