










REFUGIUM Manual Psychische Gesundheit – Bilder Symptome

	<p>Ich habe wiederkehrende Alpträume. Ich kann nicht schlafen. I have recurring nightmares. I cannot sleep.</p>
	<p>Ich fühle mich schuldig, überlebt zu haben. I feel guilty to have survived.</p>
	<p>Ich habe Angst vor der Zukunft. I am afraid of the future.</p>
	<p>Ich möchte mich mit den schlimmen Ereignissen nicht befassen. I do not want to think about my terrible experiences.</p>
	<p>Ich bin oftmals verärgert, aggressiv und launisch. I am often angry, aggressive and moody.</p>
	<p>Ich entferne mich immer mehr von meiner Familie und Freunden. I am distancing myself more and more from my family and friends.</p>
	<p>Ich kann mich nicht konzentrieren. I cannot concentrate.</p>
	<p>Ich greife zu Drogen und Alkohol um zu vergessen. I am using alcohol and drugs to forget.</p>
	<p>Ich denke daran, mich selbst zu verletzen. I am thinking about harming myself.</p>