

## REFUGIUM Manual Psychische Gesundheit – Bilder Symptome

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