

Trauma – jaki jest jej wpływ?

Uczucie strachu

W wyniku traumy umysł i ciało doświadczają tego, że coś złego może się wydarzyć. Uczucie strachu lub lęku utrzymujące się przez pewien czas po traumie jest normalne. Mogą wystąpić kołatanie serca, potliwość lub uczucie roztrzęsienia.



Retrospekcje

Wspomnienia traumatycznego przeżycia mogą „pojawiać się” w umyśle mimowolnie. Możesz poczuć się tak, jakby traumatyczne wydarzenie ponownie miało miejsce. Wspomnienia mogą dotyczyć obrazów, dźwięków, zapachów, smaków lub doznań fizycznych.



Wypatrywanie niebezpieczeństwa

Być może szybko zdajesz sobie sprawę z tego, że coś lub ktoś może wyrządzić ci krzywdę. Traumatyczne przeżycie sprawia, że mózg zostaje „zaprogramowany” do czujnego wypatrywania na wypadek, gdyby coś mogło cię skrzywdzić.



Problemy z zaufaniem innym

Po doznaniu krzywdy zaufanie innym może okazać się bardzo trudne, nawet jeżeli nie są to osoby, które cię skrzywdziły. Możesz czuć się niekomfortowo przebywając wśród ludzi.



Chęć unikania niebezpieczeństwa

Po doznaniu krzywdy można również mieć tendencje do unikania tego, co o niej przypomina:

- Ludzi;
- Miejsc;
- Myśli;
- Wspomnień;



Obwinianie się

Wiele osób obwinia się za to, co im się przydarzyło, nawet jeśli było to wyraźnie niezawinione. Być może rozmyślasz o tym, w jaki sposób można było temu zapobiec.



Dysocjacja

Dysocjacja oznacza poczucie dziwnego oddzielenia się od swojego ciała lub od otaczającego świata. Podczas traumatycznego wydarzenia ciało człowieka może automatycznie zastygnąć w bezruchu (zablokować się), a umysł odłączyć się od rzeczywistości (wyłączyć się). Może tak się stać również po doznaniu traumy.



Gniew

Być może łatwo ogarnia cię frustracja lub tracisz panowanie nad sobą. Może denerwować cię sposób zachowania innych ludzi lub możesz odczuwać złość wobec siebie.



Koszmary nocne i problemy ze snem

Często występują złe sny lub koszmary związane z doznaną traumą. Może nawet dojść do moczenia nocnego. Można mieć trudności w zasypianiu lub budzić się w nocy.



Objawy fizyczne

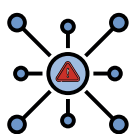
Mogą wystąpić dotkliwie doznania fizyczne:

- bóle głowy;
- bóle brzucha;
- niewyjaśniony ból;
- te same doznania, które wystąpiły podczas traumatycznego wydarzenia;



Problemy z koncentracją

Wszystkie wymienione na tej stronie problemy mogą spowodować trudności z koncentracją i skupieniem uwagi. Czy rozpoznajesz, które z nich najbardziej cię dotyczą?



Uczucie smutku

Być może jest ci smutno z powodu tego, co się wydarzyło. Możesz również doświadczać poczucia beznadziei, myśląc o przyszłości. Smutek może towarzyszyć ci, nawet jeżeli nie znasz jego przyczyny.

