

Как на вас может влиять травматический опыт

Чувство страха

Травматический опыт показал вашему разуму и телу, что могут случаться неприятные события. Чувство страха или тревоги в течение некоторого времени после пережитого – это нормально. Вы можете заметить, что у вас учащенное сердцебиение, вы потеете или дрожите.



Флешбэки

Воспоминания о травме могут «всплывать» – нежелательно – в вашем сознании. Может возникнуть ощущение, что все повторяется прямо сейчас. Воспоминания могут быть связаны с видами, звуками, запахами, вкусами или телесными ощущениями.



Постоянное ожидание опасности

Вы можете обнаружить, что быстро замечаете что-либо или кого-либо, кто может причинить вам боль. После травмы ваш мозг «запрограммирован» оставаться начеку на случай, если что-то может причинить вам вред.



Трудности с доверием к людям

После того как кто-либо причинил вам боль, бывает очень трудно доверять кому-либо, даже если это не те же люди, которые причинили вам боль. Вы можете чувствовать себя некомфортно в окружении других людей.



Желание избежать опасности

После того, как вам сделали больно, вы можете пытаться избегать вещей, которые напоминают вам о произошедшем:

- Люди
- Места
- Мысли
- Воспоминания



Обвинение себя

Многие люди винят себя в том, что с ними произошло, хотя это произошло явно не по их вине. Вы можете обнаружить, что думаете о том, как вы могли бы предотвратить это.



Диссоциация

Диссоциация означает ощущение странной отделенности от своего тела или мира. Во время травматического опыта ваше тело может автоматически замереть (успокоиться), а ваш разум может «уйти куда-то в другое место» (отключиться). Также может происходить и после травматического опыта.



Чувство злости

Вы можете обнаружить, что легко расстраиваетесь или теряете самообладание. Вас может раздражать поведение других людей, или вы можете злиться на себя.



Кошмары и плохой сон

Плохие сны или кошмары о вашем травматическом опыте — обычное дело. Нет ничего необычного в том, чтобы обмочиться в постель. Вам может быть трудно заснуть, или вы можете просыпаться ночью.



Ощущения в теле

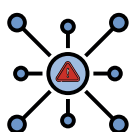
Вы можете испытывать сильные ощущения в теле:

- Головные боли.
- Боли в желудке.
- Необъяснимые боли.
- Ощущения, которые вы пережили во время травматического опыта.



Проблемы с концентрацией внимания

Любая из проблем, перечисленных на этой странице, может затруднить концентрацию и внимание. Знаете ли вы, какие из них влияют на вас больше всего?



Чувство грусти

Вы можете испытывать грусть из-за того, что с вами произошло. Вы можете чувствовать безнадежность в отношении своего будущего. Вы можете чувствовать грусть, даже не зная, почему.

