

# Як на вас може впливати травматичний досвід

## Відчуття страху

Травматичний досвід показав вашому розуму і тілу, що можуть відбуватися неприємні події. Відчувати страх або тривогу через деякий час після того – нормально. Ви можете помітити, що ваше серце б'ється сильніше, ви пітнієте або тремтите.



## Флешбеки (болісні спогади)

Спогади про ваш травматичний досвід можуть «виникнути» — небажані — у вашій свідомості. Може здатися, що це повторюється саме зараз. Спогади можуть бути про побачене, звуки, запахи, смаки або фізичні відчуття.



## Постійне очікування небезпеки

Ви можете виявити, що дуже швидко помічаєте щось або когось, що може заподіяти вам біль. Після травматичного досвіду ваш мозок «запрограмований» залишатися пильним на випадок, якщо щось може зашкодити вам.



## Труднощі з довірою до людей

Після того, як вам хтось завдав болю, вам може стати дуже важко довіряти комусь, навіть якщо це не ті люди, які завдали вам болю. Ви можете відчувати себе некомфортно в оточенні інших людей.



## Бажання уникнути небезпеки

Після того, як вам завдали болю, ви можете намагатися уникати речей, які нагадують вам про те, що сталося:

- Люди
- Місця
- Думки
- Спогади



## Звинувачення самого себе

Багато людей звинувачують себе в тому, що з ними трапилося, хоча це явно була не їхня провина. Ви можете «зловити» себе на думці про те, як ви могли б запобігти цьому.



## Розлад особистості

Розлад особистості означає відчуття дивної відокремленості від свого тіла чи світу. Під час травматичного досвіду ваше тіло може автоматично замертнути (заспокоїтися), а ваш розум може «піти в інше місце» (відключитися). Таке може відбуватися і після травматичного досвіду.



## Почуття злості

Ви можете виявити, що ви легко розчаровуєтесь або втрачаєте самовладання. Ви можете відчувати роздратування через поведінку інших людей, або ви можете розсердитися на себе.



## Нічні жахи і поганий сон

Погані сни або жахи про ваш травматичний досвід є звичайним явищем. Немає нічого незвичайного в тому, щоб обмочитися в ліжку. Вам може бути важко заснути, або ви можете прокидатися вночі.



## Фізичні відчуття

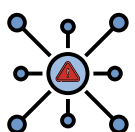
Ви можете відчувати виразні фізичні відчуття:

- Головні болі.
- Болі у шлунку.
- Незрозумілі болі.
- Відчуття, які ви пережили під час травматичного досвіду.



## Проблеми з зосередженням

Будь-яка з проблем, перерахованих на цій сторінці, може ускладнити концентрацію та увагу. Чи знаєте ви, які з них впливають на вас найбільше?



## Сум

Ви можете сумувати через те, що з вами сталося. Ви можете відчувати безнадійність щодо свого майбутнього. Ви можете відчувати сум, навіть не розуміючи - чому.

