

ЗАГАЛЬНІ СИМПТОМИ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ

Стресові реакції можуть впливати на людину фізично, емоційно, поведінково чи когнітивно (сприйняття нашим мозком).

Нижче наведено деякі реакції та симптоми, що зазвичай виникають у людей котрі пережили травму.

Це спосіб, в який наш організм намагається пристосуватися і впоратися з тим, що сталося.

Цей перелік складено для того аби допомогти визначити та нормалізувати те, що ви відчуваєте.



ОЗНАКИ ТА СИМПТОМИ В ПІДЛІТКІВ

ДУХОВНІ

- Сумнів у переконаннях, яких дотримувався довгий час
- Сумнів у вірі
- Гнів на Бога

ДУМКИ (КОГНІТИВНІ)

- Проблеми з зосередженням уваги
- Занепокоєння станом здоров'я
- Інтелектуалізація/Раціоналізація – замикання у власній голові і небажання говорити чи думати про болючі речі
- Спантичення
- Швидкоплинні думки про самогубство (обов'язково поділіться з дорослий, котрому ви довіряєте)
- Дезорієнтація

ПОВЕДІНКОВІ (ТА МІЖСОБИСТІСНІ)

- Труднощі з прийняттям відповідальності
- Повернення до старих звичок
- Соціальне дистанціювання
- Самобичування
- Зловживання алкоголем / наркотиками
- Зниження успішності в школі
- Раптові зміни у ставленнях, стиліях, відносинах, особистості
- «Занадто швидко дорослішати» (залишати навчання, вагітність, шлюб)
- Апатія – байдужість до всього
- Агресія
- Зміна друзів, групи однолітків
- Труднощі з дотриманням правил

ЕМОЦІЙНІ (АФЕКТИВНІ)

- Злість, ворожість
- Відчуття провини/звинування
- Хронічний смуток/депресія
- Тривога
- Заціпеніння
- Сором
- Відчай
- Паніка
- Відчуття зради
- Відчуття покинутості/самотності

ФІЗИЧНІ (СОМАТИЧНІ)

- Головні болі та/або невизначені скарги, біль
- Висипання на шкірі
- Втрата апетиту/переїдання
- Проблеми зі сном
- Захворювання













YWAM EUROPE MCRT
UKRAINE RESOURCES DROPBOX





*Ця інформація була зібрана з наступних джерел: ICISF, NIMH,
Lystad, MMCT, Cross Bar X, Johnson і Metzgar



YWAM Europe MCRT 2022
mcrt.ywameurope@gmail.com