

ԻՆՉՊԵՐՍ ՏՐԱՎՄԱՆ ԿԱՐՈՂ Է ԱԶԴԵԼ ՔԵՉ ՎՐԱ



ՎԱՆԻ ԶԳԱՅՈՒՄ

Տրավման սովորեցնում է քո մարմնին և մտքին, որ վատ իրավիճակները իրականություն են և կարող են տեղի ունենալ քո կյանքում: Շատ բնական է վախենալ կամ տագնապել դժվար իրավիճակներից հետո: Դու կարող ես զգալ քո սրտի արագ բաբախը, քրտնել, դողալ:

ՎՏԱՆԳԻ ՈՐՈՆՈՒՄ

Դու կարող ես զգալ, որ շատ արագ ես նկատում ցանկացած բան կամ ցանկացած մեկի, ով կարող է քեզ վնասել: Տրավմայից հետո քո ուղեղը <<ծրագրավորված է>> լինել շատ զգոն, որպեսզի որսա այն ամենը, ինչ կարող է քեզ վտանգել:

ՎՏԱՆԳԻՑ ԽՈՒՍԱՓԵԼՈՒ ՑԱՆԿՈՒԹՅՈՒՆ

Դժվար իրավիճակներից հետո դու կարող ես զգալ, որ խուսափում ես մարդկանցից, մտքերից, վայրերից և հիշողություններից, որոնք հիշեցնում են քեզ տեղի ունեցածի մասին:

ԴԻՍՈՑԻԱՅԻԱ

Սա նշանակում է տարօրինակ կերպով <<հեռվացած>> լինել մարմնից և աշխարհից: Տրավմայի ժամանակ քո մարմինը կարող է սառչել, միտքդ էլ կարող է <<գնալ>> այլ տեղ: Սա կարող է կրկնվել նաև դժվար իրավիճակներից հետո:

ԳԻՇԵՐԱՅԻՆ ՄՂՁԱՎԱՆՁՆԵՐ, ՎԱՏ ՔՈՒՆ

Շատ բնական է ունենալ վատ երազներ կամ մղձավանջներ տրավմայի հետ կապված: Երբեմն նույնիսկ մարմինը կարող է <<դավաճանել>>, և դու ունենաս գիշերամիզություն: Դու կարող ես դժվար քուն մտնել կամ վեր թռչել գիշերվա կեսին:

ՖԼԷՇԲԵՔԵՐ`

Քո տրավմայի մասին հիշողությունները կարող են ներխուժել քո միտք առանց քո ցանկության: Դու կարող ես ունենալ զգացողություն, որ տրավման տեղի է ունենում հենց հիմա: Հիշողությունները կարող են լինել ձայնային, հոտառական, համի, մարմնական զգացողությունների տեսքով:

ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ ՎՍՏԱՀԵԼՈՒ ԴժՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ`

Մեկ անգամ լինելով խոցված կամ վնասված այլոց կողմից՝ շատ դժվար է վստահել մարդկանց, եթե նույնիսկ նրանք նույն մարդիկ չեն: Դու կարող ես ոչ հարմարավետ քեզ զգալ այլոց շրջապատում:

ԻՆՔՆՍՏԵՂԱԴՐԱՆՔ`

Շատերը մեղադրում են իրենց պատահածի մեջ, նույնիսկ եթե իրենց մեղավորությունը չկա: Դու կարող ես մտածել ճանապարհներ նման մտքերը կանխելու համար:

ԲԱՐԿՈՒԹՅԱՆ ԶԳՍՅՈՒՄ`

Դու կարող ես նկատել, որ հեշտությամբ հիասթափվում ես, բարկություն ես ապրում, պոռթկում ես: Դու կարող ես նյարդայնանալ այլոց վարքից: Դու կարող ես նույնիսկ բարկանալ ինքդ քեզ վրա:

ՄԱՐՄՆԱԿԱՆ ԶԳՍՅՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ`

Դու կարող ես ուժեղ զգացողություններ ունենալ քո մարմնում՝ գլխացավ, փորացավեր, անբացատրելի ցավեր, ցավեր, որոնք ունեցել ես տրավմայի ժամանակ:

