

بيان حقائق صدمتي



ابحث عن هذا
التمرين على
الكتاب
الصدمة: كيف
تخرج منه؟
au ?
éditions de
boeck sup

أعراض



+ / - التفكك: تفكك

الشخصية، وتهريب،

وتجربة الغربة،

وفقدان الذاكرة

صدمتي

تجربة خطيرة، وغالباً ما تكون وحشية،
والتي تهدد
سلامة الشخص أو حياته، عاش عنف،
فقدان السيطرة

الحدث المجهد اليومي ≠

خصائصه

- فريد
- عديد
- فريدة من نوعها في طفولة
- تكرار في طفولة
- سوء المعاملة، سوء المعاملة،
الإهمال، العنف
- عنف شخصي مقصود
- الشعور بالعجز
- نقص بالدعم
أو الاعتراف

طبيعته

- الموت الوحشي غير المتوقع
- مرض تهديد خطير الحياة
- سوء المعاملة
- كوارث طبيعية
- الحوادث
- الاعتداء
- العنف الجنسي/ بدني
- تحرش

فتراتهم

< 1 شهر اضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة

> 1 شهر التوتر الحاد

مضاعفاتي

الأمراض الجسدية

الاكتئاب ، الانتحار

اضطرابات القلق

إدمان

تقلبات الشخصية

عدم الاستقرار في العلاقات

عدم الاستقرار في العواطف

الشعور بعدم الأمان والخوف من التخلي

العدوى الذاتية: التشويه ، محاولة الانتحار التفكك

مشاعري

استياء

الغضب

تقييم ذاتي

عار

الحزن ، اليأس

التخدير الفارغ ، البارد ، العاطفي