תמצאו את תרגיל זה בספר : הטראומה איך לצאת ממנה? במהדורות BOECK SUP

גיליון עובדות

TRAUMA

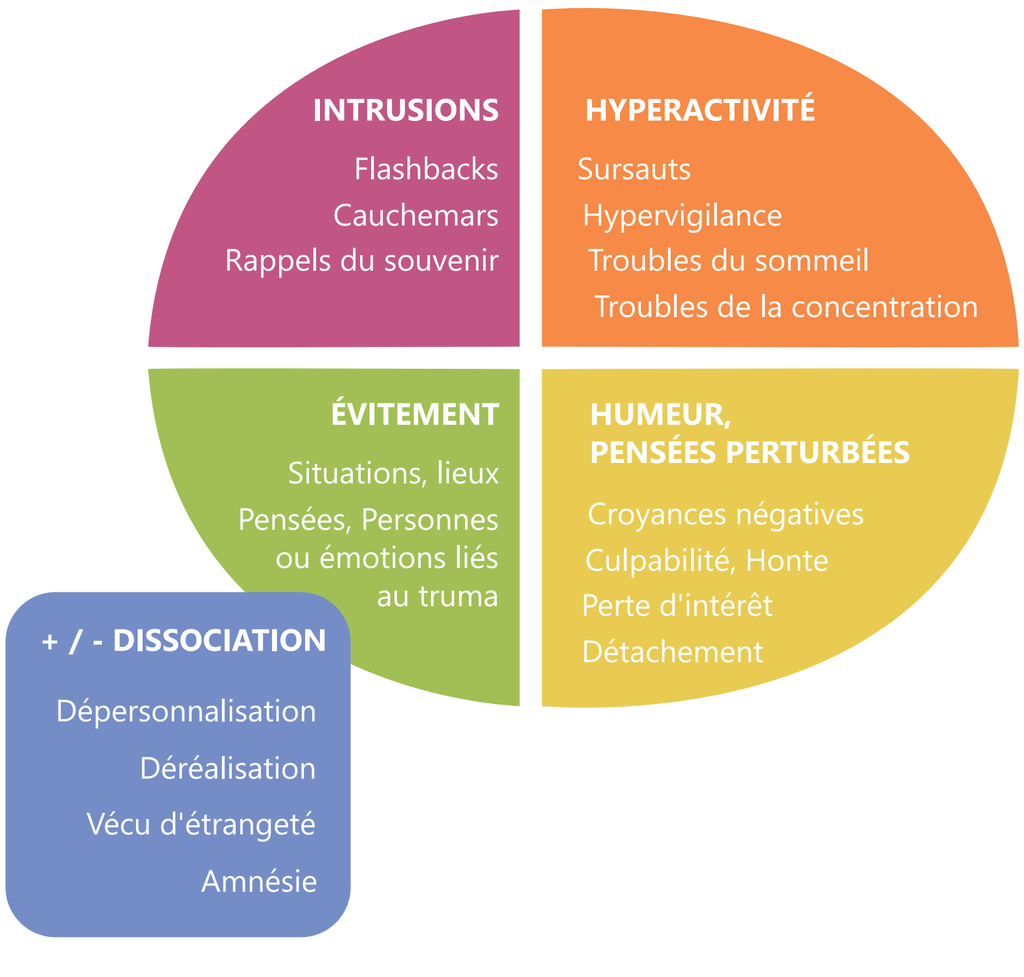
הטראומה שלי

חוויה נוראית, לרוב אכזרית,
שמאיימת על שלמות האדם או חייו, זיכרון אלים, איבוד שליטה.

≠

אירוע מלחיץ יומי

הסימפטומים שלי



Ses caractéristiques

- Unique
- Multiples
- Unique dans l'enfance
- Répétés dans l'enfance (maltraitance, abus, négligence, violences)
- Violences interpersonnelles intentionnelles
- Sentiment d'impuissance
- Absence de soutien ou de reconnaissance

Sa nature

- Mort brutale inattendue
- Maladie grave menaçant la vie
- Maltraitance
- Catastrophe naturelles
- Accidents
- Aggressions
- Violences sexuelles / physiques
- Harcèlements

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental

Fiche pratique
TRAUMA

משך הזמן

< 1 mois : État de stress aigu

> 1 mois : Trouble de stress post-traumatique

הרגשות שלי

COLÈRE

RANCUNE

HONTE

AUTO-DÉVALORISATION

TRISTESSE, DÉSEPOIR

VIDE, FROID, ANESTHÉSIE AFFECTIVE

הסיבוכים שלי

MAUX CORPORELS

DÉPRESSION, SUICIDE

ADDICTIONS

TROUBLES ANXIEUX

TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ

- instabilité dans les relations
- instabilité dans les émotions
- sentiments d'insécurité, crainte d'abandon
- Auto-agressivité : mutilation, tentative de suicide
- Dissociation

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental