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

גיליון עובדות

למה אני מרגיש שונה ?

1 האמת מהקשר

« לעולם לא נוכל להיות אותו דבר שוב אחרי אימה כזו! »
נכון ולא נכון !
טראומה משפיעה על הרבה דברים. לעתים קרובות יש
שלב בו הקורבן לגמרי מנותק ושונה. אבל, לאחר מכן,
הקורבן חוזר על זהותו על ואישיותו.

« לוקח זמן למצוא את עצמך מחדש ולחזור לחיים אחרי טְרַאוּמָה. »
נכון!
לאחר טראומה, אנחנו צריכים זמן החלמה

2 Témoignages

מאז המלחמה הזו הייתי צריך זמן.
אני כבר לא מעריך באותה המידה את הדברים. סדר העדיפויות שלי היום כבר שונה,
אני כבר לא יכול להתעכב על דברים שטחיים. אני יותר קשוב למה שעושה לי טוב ולמה שעושה טוב לקרובים שלי

3 יודע-מדע

לחוות טראומה הוא דבר לא רגיל ומיוחד, לפעמים נלווה בתגובות מסובכות ובפרשנויות מורכבות: תחושת עוול, תחושת אובדן אנושיות והומניטריות, תחושה של להיות תמיד שונה.
לאחר מכן האדם יכול להרגיש
מנותק מיקיריו, מהאחרים. יתכן שיהיה רושם של אי שייכות לחברה. טראומה גורמת לשינויים בתפיסת
האחר ובתפיסת העולם, במיוחד במקרה של אלימות מכוונת. האישיות מתפתח ומשתנה.
טראומה אכן מובילה לשינויים משמעויתיים וללפיתוח מחדש של זהותה כלפי אחרים.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental

4 הפסיכולוג שלי אומר לי!

למה אתה שונה?

לאחר טראומה, הגוף והנפש צריכים להוביל לפונקציות מסוימות להיות בהפסקה כדי לשמור על אנרגיה לתהליך העיכול והשילוב של אירוע זה. תקדורת והתחברות לאחרים הוא לרוב אחד הפונקציות שהוקרבו לרגע כדי להטמיע את מה שקורה לנו. להיסגר עם עצמו גורם לעיכול חוויות חדשות. עבודה זו יכולה לגרום
הפרעות בסדרי העדיפויות שלך, בערכים שלך, במערכות היחסים שלך, במשפחה, עם החברים ואפילו במערכת היחסים שלך לחיים. המסע הזה יכול להוביל לתחושת שונות ואי -התאמה עם אחרים.

5 העיקר

- טראומה משנה לגמרי את תפיסתנו על עצמנו, על אחרים ועל החיים באופן כללי.
- אי התאמה עם הסביבה שלנו משלו היא סיטואציה נפוצה, אך לעיתים קרובות חולפת וזמנית