



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

גיליון עובדות

זהה את הטריגרים שלך

במקרים רבים, הזיכרונות הטראומטיים מופעל מחדש על ידי גירוי, טריגר. יותר אתם חוזרים עליו, יותר אתם תכירו אותו, כך אתם פחות תופתעו ויותר תוכלו לשלוט עליהם להרגיע את עצמכם.

השלב הראשון הוא לזהות טוב את הרגעים אלו, הסיטואציות האלה, המחשבות האלה שמחזירים אותכם הזיכרונות הטראומה או בגלים רגשיים לא נעימים ואינטנסיביים. תביטו על כמה ימים או כמה שבועות, ותקבעו את רשימת הטריגרים לפי הנסיבות.

רשימת הטריגרים שלי

	קשורים לזמן
	קשורים למקומות
	קשורים חושים חזותיים, שמעיה וריחות...
	קשורים למחשבות
	קשורים לאחרים

תשאלו את עצמכם ואת הקרובים אליכם גם. יכול להיות שעשיתם דברים שאיפשר לכם לשלוט קצת על הסיטואציה הזו.

מה עובד כדי להנמיך את עוצמת הטריגרים בחיים שלי?

