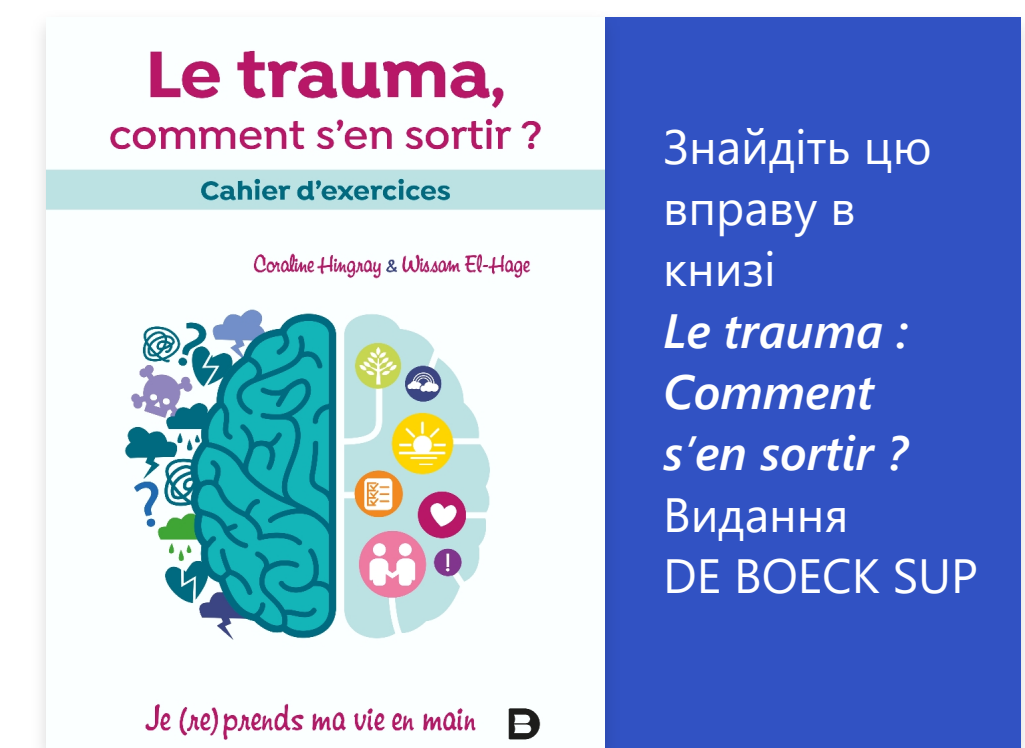


# Лист практичних завдань ТРАВМА



Знайдіть цю  
вправу в  
книзі  
*Le trauma :  
Comment  
s'en sortir ?*  
Видання  
DE BOECK SUP

## Моя травма

Тяжкий, часто жорстокий досвід, який загрожує цілісності або життю людини, насильницький досвід, втрата контролю над собою

≠ Повсякдення стресова подія

## Мої симптоми



## ЇЇ ПРИРОДА

- Несподівана раптова смерть
- Серйозна хвороба, що загрожує життю
- Погане поводження
- Стихійні лиха
- Нещасні випадки
- Напад
- Сексуальне/ фізичне насильство
- Переслідування

## ЇЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ.

- Одиночні
- множинні
- Одноразово в дитинстві
- Повторюється в дитячому віці погане ставлення, жорстоке поводження, нехтування, насильство
- Навмисне міжособистісне насильство
- Відчуття безпорадності
- Відсутність підтримки або визнання

## Їхня тривалість

- < 1 МІСЯЦЯ: ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД
- > 1 МІСЯЦЬ: ГОСТРИЙ СТРЕС

## Мої емоції

ГНІВ  
СОРОМ  
ПОРОЖНЕЧА, ХОЛОД,  
БЛОКУВАННЯ ЕМОЦІЙ

ОБРАЗА  
САМОЗНЕЦІНЮВАННЯ  
СУМ, ВІДЧАЙ.

## Мої ускладнення

ТІЛЕСНА ХВОРОБА  
ДЕПРЕСІЯ, САМОГУБСТВО  
ЗАЛЕЖНОСТІ ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ

РОЗЛАДИ ОСОБИСТОСТІ:

- Нестабільність у стосунках
- Нестабільність в емоціях
- Відчуття невпевненості, страх залишення
- Самоагресія: каліцтво, спроба самогубства
- Дисоціація