

ЗАГАЛЬНІ СИМПТОМИ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ

Стресові реакції можуть впливати на людину фізично, емоційно, поведінково чи когнітивно (сприйняття нашим мозком).

Нижче наведено деякі реакції та симптоми, що зазвичай виникають у людей котрі пережили травму.

Це спосіб, в який наш організм намагається пристосуватися і впоратися з тим, що сталося.

Цей перелік складено для того аби допомогти визначити та нормалізувати те, що ви відчуваєте.

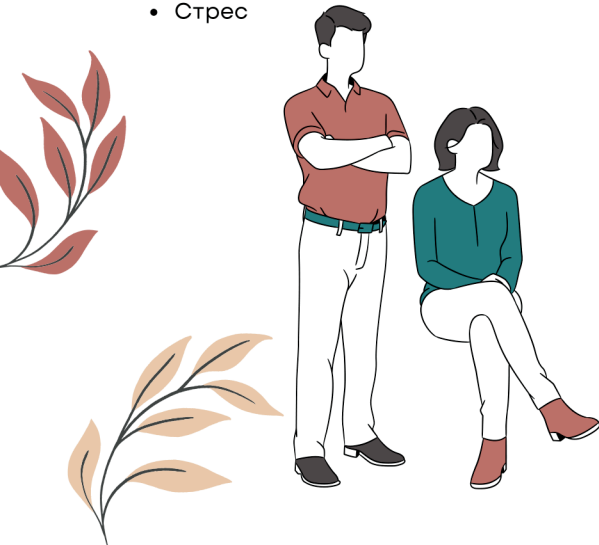
ОЗНАКИ ТА СИМПТОМИ В ДОРОСЛИХ

ЕМОЦІЙНІ (АФЕКТИВНІ)

- Заціпеніння/Емоційна закритість
- Шок
- Тривожність/боязливість
- Страх повторення
- Смуток, депресія
- Журба
- Схвильованість, дратівливість, схильність легко розчаровуватись
- Паніка або страх (конкретний чи загальний)
- Емоційне перевантаження
- Гнів (на себе, інших, Бога)
- Образа/лють
- Зміни настрою
- Тривожні сни
- Безпорадність або невідповідні почуття
- Апатія
- Почуття провини
- Втрата почуття гумору
- Менша здатність справлятися з новими або поточними емоційними переживаннями
- Стрес

ФІЗИЧНІ (СОМАТИЧНІ)

- Прискорене серцебиття
- Пітливість
- Почервоніння
- Задишка (затруднене дихання)
- /гіпервентиляція (посилене дихання)
- Біль у грудях
- Нудота/блювота
- Розлад шлунка, судоми, діарея
- Втрата апетиту або тяга до шкідливої їжі
- Безсоння, кошмари
- Почуття виснаження та втоми
- М'язовий тремор
- Зниження слуху
- Втрата координації
- Часті головні болі або мігрень
- Хворобливість м'язів
- Швидке неконтрольоване мовлення
- Важко сидіти або розслабитися
- Запаморочення або втрата свідомості
- Сухість у роті та горлі
- Часта потреба у сечовипусканні
- Скрегіт зубами
- Нездатність одужати після хвороби
- Зміна ваги (збільшення або втрата)
- Зміна сексуального життя чи бажання
- Пропущений менструальний цикл





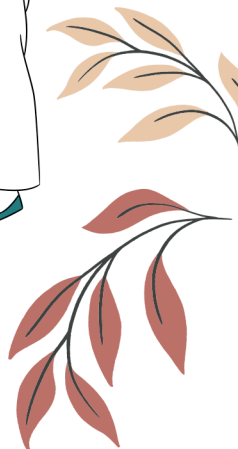
ОЗНАКИ ТА СИМПТОМИ В ДОРΟΣЛИХ

ПОВЕДІНКОВІ

- Поведінка уникнення (усунення)
- Вживання алкоголю для того щоб заглушити відчуття
- Вживання ліків (за рецептом чи без) для того щоб заглушити відчуття
- Відмова від веселощів
- Надмірна зайнятість
- Бажання покинути служіння (діяльність)
- Зменшення продуктивності
- Втрата або неправильне розташування речей
- Полохливість/ Гіперуважність до оточення
- Уповільненість або гіперактивність
- Втрата інтересу до повсякденних справ
- Безцільне блукання
- Пригніченість
- Істерія
- Раптові зміни способу життя
- Порушення сну
- Посилене куріння
- Надмірні витрати або прийоми їжі
- Схильність до нещасних випадків
- Сексуальна аморальність

МІЖОСОБИСТІСНІ

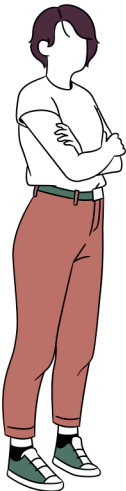
- Дратівливість
- Схильність легко розчаруватися
- Нечутливість
- Втрата інтересу до інших, уникання
- Ізоляція/віддалення (уникнення спілкування)
- Невпевненість
- Уникнення близькості
- Недовірливість (Підозрілість)
- Небажання відпускати від себе
- Незгода/Суперечки
- Критичний до інших
- Звинувачення інших
- Підвищена чутливість (почуття легко ранимі)
- Сімейні проблеми
- Нав'язливий спосіб спілкування



ОЗНАКИ ТА СИМПТОМИ В ДОРΟΣЛИХ

МИСЛЕННЯ (СПРИЙНЯТТЯ)

- Зневіра
- Страх
- Сплутаність свідомості
- Погана концентрація уваги
- Психічний туман ("Туман у голові")
- Важко приймати рішення
- Труднощі з визначенням пріоритетів
- Дезорієнтація
- Погана пам'ять
- Погана увага (нездатність утримувати інформацію)
- Зосередження на травматичних спогадах
- Заклопотаність здоров'ям
- Деформація відчуття часу (уповільнення або прискорення)
- Нездатність розуміти наслідки
- Підвищена жорсткість та замкнутість мислення
- Почуття всемогутності (може все)
- Цинізм або негативізм (заперечливе ставлення до будь-чого)
- Мислення крайнощами (я ніколи не буду; це завжди)
- Негативні/критичні судження щодо себе
- Ретроспективне мислення (Якби тільки; чому не...)
- Думки про самогубство або вбивство
- Сильні, повторні переживання минулого досвіду або інші нав'язливі образи



ЗНАЧЕННЯ / СЛУЖІННЯ

- Значна націленість на виконання завдання
- Втрата відчуття мети/ролі
- Зменшення значимості служіння
- Розчарування в Бозі
- Втрата мотивації
- Втрата зацікавлення в духовних практиках
- Сумнів у колишніх переконаннях





ОЗНАКИ ТА СИМПТОМИ В ПІДЛІТКІВ

ДУХОВНІ

- Сумнів у переконаннях, яких дотримувався довгий час
- Сумнів у вірі
- Гнів на Бога

ДУМКИ (КОГНІТИВНІ)

- Проблеми з зосередженням уваги
- Занепокоєння станом здоров'я
- Інтелектуалізація/Раціоналізація – замикання у власній голові і небажання говорити чи думати про болючі речі
- Спантиченість
- Швидкоплинні думки про самогубство (обов'язково поділіться з дорослим, котрому ви довіряєте)
- Дезорієнтація

ПОВЕДІНКОВІ (ТА МІЖСОБИСТІСНІ)

- Труднощі з прийняттям відповідальності
- Повернення до старих звичок
- Соціальне дистанціювання
- Самобичування
- Зловживання алкоголем / наркотиками
- Зниження успішності в школі
- Раптові зміни у ставленнях, стиліях, відносинах, особистості
- «Занадто швидко дорослішати» (залишати навчання, вагітність, шлюб)
- Апатія – байдужість до всього
- Агресія
- Зміна друзів, групи однолітків
- Труднощі з дотриманням правил

ЕМОЦІЙНІ (АФЕКТИВНІ)

- Злість, ворожість
- Відчуття провини/звинування
- Хронічний смуток/депресія
- Тривога
- Заціпеніння
- Сором
- Відчай
- Паніка
- Відчуття зради
- Відчуття покинутості/самотності

ФІЗИЧНІ (СОМАТИЧНІ)

- Головні болі та/або невизначені скарги, біль
- Висипання на шкірі
- Втрата апетиту/переїдання
- Проблеми зі сном
- Захворювання



ОЗНАКИ ТА СИМПТОМИ В ДІТЕЙ

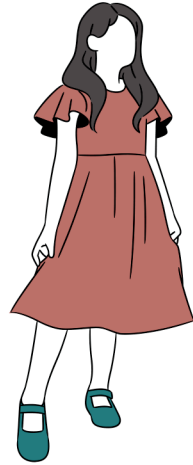
ПОВЕДІНКОВІ (ТА МІЖОСОБИСТІСНІ)

У дітей дошкільного віку

- Агресія
- Непослух
- Регресія (нетримання сечі, небажання їсти самостійно)
- Смоктання великого пальця
- Повторювана гра; відтворення травми
- Небажання відпускати від себе
- Тривожна прив'язаність

У дітей віку початкової школи

- Проблеми в школі
- Непослух, гра на публіку
- Небажання відпускати від себе
- Повернення до звичок, що переріс
- Конкуренція з братами та сестрами
- Відхід від друзів
- Повторювані розмови; відтворення травми
- Жорстока гра, бійка
- Небажання самостійно одягатись, їсти



ДУМКИ (КОГНІТИВНІ)

У дітей дошкільного віку

- Короткотривала увага
- Плутанина в розумінні подій, їх послідовності, місць розташування, смерті

У дітей віку початкової школи

- Проблеми з зосередженням уваги
- Плутанина в розумінні подій, їх послідовності



ОЗНАКИ ТА СИМПТОМИ В ДІТЕЙ

ФІЗИЧНІ (СОМАТИЧНІ)

У дітей дошкільного віку

- Бліда зовнішність
- Втрата апетиту/переїдання
- Втрата контролю над кишечником/сечовим міхуром
- Проблеми зі сном
- Кошмари



У дітей віку початкової школи

- Проблеми зі сном
- Скарги на зір
- Скарги на проблеми зі шлунком
- Свербіж
- Головні болі
- Бліда зовнішність
- Кошмари

ЕМОЦІЙНІ (АФЕКТИВНІ)

У дітей дошкільного віку

- узагальнені страхи
- Заціпеніння
- Дратівливість
- Знервованість, тривожність, стурбованість
- Страх розлуки
- Страх нагадувань
- Паніка, істерика
- Плач



У дітей віку початкової школи

- Гнів, ворожість, агресія, войовничість
- Почуття провини
- Смуток, депресія
- Апатія, відсторонення
- Страх за погоду, безпеку
- Заціпеніння
- Панічний страх школи
- Страх повторення, пов'язаних подразників





ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ

<https://dovidka.info>

www.traumahealinginstitute.com/resources

<https://www.europsy.net/resource-page/>



YWAM EUROPE MCRT
UKRAINE RESOURCES DROPBOX





*Ця інформація була зібрана з наступних джерел: ICISF, NIMH,
Lystad, MMCT, Cross Bar X, Johnson і Metzgar



YWAM Europe MCRT 2022
mcrt.ywameurope@gmail.com