



ПТСР

Берем отрезок в два года, т к последствия ПТСР как правило появляются не сразу, а первые звоночки дают о себе знать через 6-8 месяцев после самого травмирующего события.

Итак, был ли у вас за последние два года травматический опыт?

Вы переживали какое-то событие или стали его свидетелем, которое могло привести к смерти или к серьезным травмам, увечьям. Ии вы ощущали угрозу, что такое событие может произойти.

Вы переживали невозможность на что-то повлиять, страх, беспомощность

Подвержены ли вы навязчивым воспоминаниям о чем-то печальном или утраченном?

Бывают ли у вас негативные сны, связанные с каким-то событием?

Чувствует ли вы себя так к будто травматичное событие происходит снова (вы как будто снова в своих мыслях переноситесь туда, где вам был нанесен моральный или физический урон)?

Вы огорчаетесь или переживаете, когда на глаза попадают объекты, напоминающие о каком-то событии?

Вы подвержены избеганию и попытке притупить определенные мысли и чувства?

Есть темы, которые вы бы не хотели затрагивать, потому что чувствуете от них беспокойство и боль?

Вы пытаетесь избежать деятельности, мест, людей, которые пробуждают воспоминания о чем-то болезненном и неприятном?

Вы забываете и не можете вспомнить определенные периоды своей жизни, когда не все в жизненном опыте было гладко?

Вы чувствуете снижение интереса к участию в важных для вас видах деятельности (социум, карьера, друзья, отношения)?

Вы ощущаете отчуждение от других людей?

Вам кажется что вы не способны любить и испытывать определенные чувства?

Вам кажется, что будущее от вас как бы закрыто: у вас больше не будет карьеры, любви, денег, здоровья, интереса к жизни, нового брака, у вас ощущение, что сможете получить в жизни то к чему стремится большая часть людей.

Вы ощущаете перевозбуждение?

Вы не способны просто и легко заснуть, сон в целом не дает отдыха и бывает беспокойным?

У вас бывает раздражительность и вспышки гнева?

Вы испытываете трудности с концентрацией?

Вы подвержены сверхбдительности: проверяете все по нескольку раз, вам кажется что если не проверить, то можно что-то упустить и последствия могут быть катастрофические: наводнение, пожар, взрыв и т.д.?

У вас проявляется чрезмерная реакция испуга или раздражения на громкие звуки, неожиданный стук, звонок, голоса соседей, музыку?

Вам кажется, что надо быть всегда начеку?

У вас есть ощущение, что будущее как бы укоротилось?

Есть ли у вас ощущение нервозности и пугливости?

У вас присутствуют физические реакции (сильное сердцебиение, затрудненное дыхание, повышенное потоотделение), особенно когда вам что-то напоминает о негативных прошлых событиях?

Ощущение эмоционального онемения, неспособности любить других людей?

То, что радовало раньше совершенно перестало впечатлять?

Считаем. Делаем выводы.

Если вы хотя бы на половину вопросов ответили - да, то вероятнее всего вы подвержены пост-травматическому стрессовому расстройству

и свою психику надо разгружать.

А значит нужно обратить внимание на ту информацию, которую я дам как рекомендации, чтобы облегчить свое внутреннее состояние.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?