

כיצד טראומה יכולה להשפיע עליך

תחושת פחד



הטראומה לימדה את הנפש ואת הגוף שלך שיכולים לקרות דברים רעים. לגמרי נורמלי להרגיש פחד או חרדה למשך זמן לאחר מכן. ייתכן שתרגיש בדפיקות לב מהירות, הזעה, או רעד.

פלאשבקים



זיכרונות מהטראומה עשויים לצוץ בתודעתך - בצורה בלתי רצויה. ייתכן שתרגיש שהטראומה קורית שוב בהווה, בכאן ועכשיו. הזיכרונות יכולים להיות של מראות, קולות, טעמים או תחושות גופניות.



חיפוש תמידי אחר מקור סכנה

ייתכן שתרגיש שאתה מיד שם לב לכל דבר או אדם שיכול לפגוע בך. אחרי טראומה, המוח 'מתוכנת' להישאר דרוך כל הזמן למקרה שיקרו דברים נוספים שעלולים לפגוע בך.

קושי לבטוח באנשים



לאחר שנפגעים מאנשים אחרים, יכול להיות קשה מאד לתת שוב אמון בבני אדם, אפילו באנשים שאינם אלה שפגעו בך. יכולה להיות תחושת אי-נוחות לשהות במחיצת אנשים אחרים.



רצון להימנע מסכנה

לאחר שנפגעים, קיימת נטייה לרצות להימנע מדברים שיכולים להזכיר את מה שקרה.

- אנשים
- מקומות
- מחשבות
- זיכרונות

האשמה עצמית



אנשים רבים מאשימים את עצמם על מה שקרה, אפילו אם זו בוודאות לא הייתה אשמתם. הם עשויים למצוא את עצמם חושבים על דרכים בהן הם היו יכולים למנוע את זה.



דיסוציאציה

דיסוציאציה משמעותה להתנתק, להרגיש נפרד באופן מוזר מהגוף, או מהעולם. במהלך טראומה, הגוף עשוי לקפוא על מקומו (שיתוק), והנפש עשויה לברוח למקום אחר (להתנתק). דבר זה יכול לקרות גם אחרי טראומה.

תחושת כעס



ייתכן שתגלה שאתה נהיה מתוסכל או יוצא מהכלים בקלות. ייתכן שיעצבן אותך האופן בו אנשים אחרים מתנהגים, או ייתכן שתתרגז על עצמך.



חלומות בלהה וקשיי שינה

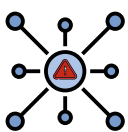
חלומות או סיוטים על הטראומה היא תופעה נפוצה. גם הרטבת המיטה אינה נדירה. ייתכן קושי להירדם, או התעוררות באמצע הלילה.

תחושות גופניות



ייתכנו תחושות חזקות בגוף.

- כאבי ראש
- כאבי בטן
- כאבים בלתי מוסברים
- תחושות כמו אלו שהיו לך במהלך הטראומה



בעיות בריכוז

כל אחת מהבעיות המוזכרות בדף זה יכולה להקשות על הריכוז או על תשומת הלב. האם אתה מזהה איזו מהן היא הרלוונטית לך ביותר?

תחושת עצב




ייתכן שאתה מרגיש עצב על מה שקרה לך. ייתכן שאתה מרגיש חסר תקווה לגבי העתיד. ייתכן שאתה מרגיש עצב בלי לדעת למה.


כיצד טראומה יכולה להשפיע עליך




תחושת פחד




פלאשבקים




חיפוש תמידי אחר מקור סכנה




קושי לבטוח באנשים




רצון להימנע מסכנה




האשמה עצמית




דיסוציאציה



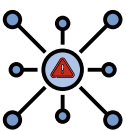
תחושת כעס




חלומות בלהה וקשיי שינה



תחושות גופניות



בעיות בריכוז



תחושת עצב