

## Симптоми травматичного стресу

№ з/п	Група симптомів	Опис проявів
1	Повторне переживання	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нав'язливі думки та спогади:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• несподівані, небажані думки про подію, які постійно повертаються</li> </ul> </li> <li>• Повернення до минулого:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• яскраві, немов реальні «спалахи» травматичної події, що супроводжуються сильними емоціями та фізичними відчуттями, ніби все відбувається знову</li> </ul> </li> <li>• Нічні жахіття:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• повторювані сни, пов'язані з травмою</li> </ul> </li> <li>• Сильна емоційна або фізична реакція на тригери:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• будь-які подразники (звуки, запахи, місця), що нагадують про травму</li> </ul> </li> </ul>
2	Уникнення	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уникнення розмов, думок чи почуттів, пов'язаних з травмою</li> <li>• Уникнення місць, людей чи ситуацій, що нагадують про подію</li> <li>• Соціальна ізоляція:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• відсторонення від друзів, родини, втрата інтересу до раніше улюблених занять</li> </ul> </li> </ul>
3	Негативні зміни в мисленні та настрої	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зниження інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення</li> <li>• Відчуття відстороненості від інших людей, «емоційне оніміння»</li> <li>• Стієке негативне переконання про себе, світ чи майбутнє:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я поганий/ погана», «Світ небезпечний», «Нічого хорошого не буде»</li> </ul> </li> <li>• Відчуття провини або сорому за те, що сталося</li> <li>• Нездатність відчувати позитивні емоції:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• радість, задоволення, любов</li> </ul> </li> </ul>
4	Зміни в збудливості та реактивності	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постійна настороженість, відчуття, що потрібно завжди бути напоготові</li> <li>• Проблеми зі сном, безсоння, часті пробудження</li> <li>• Дратівливість, спалахи гніву або агресивна поведінка</li> <li>• Труднощі з концентрацією уваги</li> <li>• Перебільшена реакція переляку на незначні подразники               <ul style="list-style-type: none"> <li>• гучний звук, раптовий рух</li> </ul> </li> </ul>