

Поведенческие и эмоциональные изменения после психологической травмы

В автобиографической памяти

Учащийся пережил негативное событие, которое воспринимает как удар. Его воспоминания об этом событии остаются ярко негативными, сила эмоций почти не уменьшается. Травма как будто остается в настоящем, даже если была очень давно.

В реакциях вторжения

Учащийся думает или вспоминает об этом событии. Событие ему снится, возникает в страшных фантазиях. Он физиологически и эмоционально реагирует на триггеры, которые напоминают о событии. Например, жалуется на учащенное сердцебиение, ощущение, что крутит желудок, боль, тремор рук. Он хочет сбежать даже в объективно безопасных условиях, которые напоминают о травме.

Реакции избегания

Учащийся пытается избежать разговоров, мыслей, чувств, мест, людей, которые напоминают ему о событии. Он говорит, что не может полностью вспомнить это событие.

Невротические симптомы

У учащегося появляются страхи, фобии, которых не было раньше. Он постоянно ощущает тревогу, не может почувствовать себя в безопасности. Он пытается успокоиться с помощью навязчивых действий. Например, выкладывает карандаши по линейке.