



Egy 0-10-ig terjedő skálán jelöld (szinezze be) azt, hogy az fenti nehézségek mennyiben érintenek, mennyire jellemzőek az elmúlt időszakban, pár hónapban.

Ezen a skálán a

- 0: Egyáltalán nem jellemző rám, hogy ilyen nehézségem legyen
- 1: Alig jellemző rám, hogy ilyen nehézségem legyen
- 10: Teljes mértékben jellemző rám, hogy ilyen nehézségem legyen.

www.traumagyogyulas.com

C-PTSD/TRAUMA

DIAGNOSZKAI ESZKÖZ

C-PTSD/TRAUMA

magyarázatok

ÖNGONDOSKODÁS: beletartozik az evés, ivás, tisztálkodás, gyógyulás keresés, megfelelő pihenés

KAPCSOLATI NEHÉZSÉGEK: kodependens, abuzív kapcsolat, párkapcsolat mentális beteg társsal, kapcsolat létesítési és fentartási nehézségek

DEPRESSZIÓ: jellemző tünetek: rossz hangulat, örömeire való képtelenség, alvászavar, evészavar, fogyás, hízás, alacsony önértékelés, motiválatlanság, csökkent koncentráció, fáradtság, halállal kapcsolatos gondolatok

DISSZOCIÁCIÓ: A disszociáció az érzelmek, viselkedés, gondolatok, fizikai érzések és emlékek között normálisan fennálló kapcsolat (tudatos vagy tudattalan) megszakítását jelenti. A disszociáció természetes képesség, melynek célja a lelki vagy testi fájdalommal, stresszel szembeni védekezés, vagy annak elkerülése.

SZORONGÁS: Időnként mindenki érez szorongást, feszültséget, nyugtalanságot, félelmet. Akkor válik problémává a nyugtalanságérzet, ha az élet minden területére áttérjed, és általános érzéssé válik. Kognitív, testi, érzelmi és viselkedési komponensek együtt hozzák létre a nyugtalansággal, félelemmel, aggodalommal járó szorongást. Olyan mindennapos érzés, amely azonosítható külső ok nélkül is létrejön.

KONTROL MÁNIA: kényszeresen ragaszkodik az egyén ahhoz, hogy minden az elképzelései szerint történjen

IZOLÁCIÓ: ide tartozik még a fenyegetettség érzés és az elkerülő magatartás

C-PTSD/TRAUMA

magyarázatok

PSZICHÓZIS: megtörténik, hogy a beteg elveszti kapcsolatát a valósággal, téveszméi és érzéksalódásai vannak.

FÜGGŐSÉGEK: alkohol, drog, vásárlás, kapcsolat, szex, szerencsejáték, videójáték, porno, munka. A szenvedélybetegség – másként addikció vagy kóros szenvedély – hátrányos helyzetbe hozhatja az érintett személyt és környezetét is, mivel kényszeres viselkedési mintákból áll, melyekben a viselkedés irányítása, abbahagyása sikertelen. Pszichológiai értelemben véve a kóros szenvedély azt jelenti, hogy egy a hétköznapokban elterjedt és normálisnak vagy csak enyhén deviánsnak látszó viselkedésmód mintegy elszabadul, dominánssá válik. Beletartozik az evés, ivás, tisztálkodás, gyógyulás keresés, megfelelő pihenés.

ALVÁSI NEHÉZSÉGEK: alváshiány, túlalvás, rémálmok

ÉRZELMI SZABÁLYOZÁS ZAVARA: hangulatzavarok, a negatív, érzelmek, düh, szomorúság, frusztráció alacsony toleranciája, az érzelmek nem megfelelő kifejezése

PSZICHOSZOMATIKUS TÜNETEK: Gyakori: szédülés, fejfájás, emésztési zavarok, gyomorfekély, mozgásszervi fájdalmak. A pszichoszomatikus jelző olyan fogalmakra, folyamatokra és zavarokra vonatkozik, amelyek a lelki és testi folyamatok összefüggéséből jönnek létre. Leggyakrabban a pszichoszomatikus betegség kifejezésben találkozhatunk vele. Ezek a betegségek lelki eredetűek, de a testben megnyilvánuló kórfolyamatokból is kimutathatók. Míg néhány esetben a lelki és testi tényezők összefüggése tisztázott, nagyon sok esetben ma még nem világos, hogyan okoznak a lelki problémák testi tüneteket.