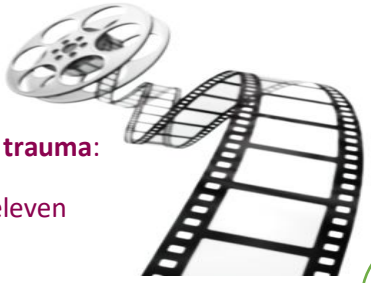
Informatie PTSS (3)

Hoe houd jij je PTSS (onbewust) in stand?

Triggers

Traumatische gebeurtenis



Herinneringen aan het trauma:

- Opnieuw herbeleven
- Levendig
- Zintuiglijk
- Gefragmenteerd

Overtuigingen over:

- Het trauma
- Jezelf bv. Het is mijn schuld
- De wereld
- Andere mensen: bv. Mensen zijn niet te vertrouwen
- Jouw toekomst

Actueel gevoel van bedreiging:

bv. angst, schaamte, machteloosheid, verdriet

Vermijding betekent dat jouw herinneringen onveranderd blijven

Vermijding betekent dat jouw negatieve overtuigingen niet worden weerlegd

Vluchtgedrag zoals:

- Jezelf voortdurend bezig houden
- Alcohol / drugs
- Kalmeringstabletten
- Vermijden van situaties of mensen
- Vermijden van activiteiten (bv. Intimiteit)
- Onderdrukken van emoties
- Agressie
- Dissociatie
- Terugtrekken

© detraumaspecialist.com