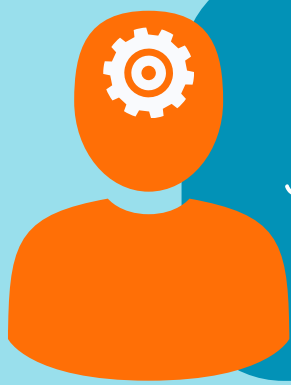


COMPLEX TRAUMA EN COMPLEXE PTSS

Meest voorkomende symptomen

PROBLEMEN MET EMOTIE REGULATIE

Problemen met het managen van de intensiteit en duur van 'negatieve' emoties. Emotionele flashbacks kunnen voor overweldigende gevoelens zorgen die zijn gevoeld tijdens trauma alsof ze in het heden weer gebeuren.



DISSOCIATIE OF DEPERSONALISATIE

Je hebt weinig tot geen herinneringen aan je kindertijd. Of je voelt je soms disconnected van jezelf en de wereld om je heen. Obsessief zorgen maken, piekeren en catastroferen kunnen ook signalen zijn van dissociatie.

HYPERVIGILANTIE

Je bent constant op hun hoede en alert op signalen van gevaar..Je bent zeer gevoelig voor iemand anders zijn lichaamstaal, toon of gezichtsuitdrukking. Chronische hypervigilantie leidt tot een overactief zenuwstelsel die je lichaam in een survival modus houdt, en daarmee fight - flight - freeze - fawn reactie.



ERNSTIG ZELFKRITISCH & NEGATIEF ZELFBEELD

Je ervaart gevoelens van schuld, schaamte, zelfhaat of waardeloosheid. De steeds voortdurende doordringende innerlijke criticus, de schaamte het negatief zelfbeeld wordt meestal gemaskeerd met perfectionisme of het pleasen van anderen.

PROBLEMEN MET RELATIES

Je vindt het moeilijk om anderen te vertrouwen of je vindt het moeilijk om relaties aan te gaan en deze te onderhouden. Trauma kan zorgen voor significante stress in interpersoonlijke relaties en kan een negatieve invloed hebben op hoe je je verhoudt tov anderen.



DEPRESSIE, ANGST, VERSLAVING OF ZELFPIJNIGING



Niet verwerkt trauma kan ervoor zorgen dat je je hopeloos en disconnected van jezelf voelt en dit kan leiden tot depressie, angst, verslaving en zelfpijniging.

LICHAMELIJKE KLACHTEN

als gevolg van langdurige stress, in het verleden maar misschien ook in het heden, kun je verschillende lichamelijke klachten ervaren zoals hoofdpijn, maag- en darmklachten, verhoogde hartslag vermoeidheid, spier- en gewrichtsproblemen en andere pijnklachten.

