



TRAUMER & TILGIVELSE



THE
AWARENESS
CLUB

ET PSYKOLOGISK TRAUME

- En tilstand, der opstår efter en traumatisk hændelse
- Psykiske sår og kvæstelse
- Særlig ubehagelige begivenheder



THE
AWARENESS
CLUB

YDRE PÅVIRKNING

- Legmenet
- Mekanisk
- Kronisk
- Knogler
- Biologisk



THE
AWARENESS
CLUB

FLASHBACKS

- Akut
- Uventet
- Chokerende begivenhed
- Længerevarende, pinefuld belastning
- Stresset påvikning



THE
AWARENESS
CLUB

KONSEKVENSER

- Forsøger at undgå noget, der minder dig om traumet
- En lettelse her og nu, men på længere sigt kan du føle, at du mister dig selv
- Fagligt kæmper med uro og angst
- Bekymring og tomhed
- Isolerer dig = ensomhed
- Skyld og skam
- Dårlig samvittighed