

トラウマの四大症状

1. 再体験
2. 過覚醒
3. 回避・麻痺
4. 認知・感情の変化
否定的信念「私は悪い」「誰も信用できない」「この世界は危険」/ 怒り、恐怖、罪悪感/無関心、ひきこもり/疎外感/幸福、満足、愛情の喪失

どんなきっかけでも、そのことを思い出すと、そのときの気もちがぶりかえしてくる。	再体験
睡眠の途中で目がさめてしまう。	過覚醒
別のことをしていても、そのことが頭から離れない。	再体験
イライラして、怒りっぽくなっている。	過覚醒
そのことについて考えたり思い出すときは、なんとか気を落ちつかせるようにしている。	再体験
考えるつもりはないのに、そのことを考えてしまうことがある。	再体験
そのことは、実際には起きなかったとか、現実のことではなかったような気がする。	感情麻痺
そのことを思い出させるものには近よらない。	回避
そのときの場面が、いきなり頭にうかんでくる。	再体験
神経が敏感になっていて、ちょっとしたことでどきどきしてしまう。	過覚醒
そのことは考えないようにしている。	回避
そのことについては、まだいろいろな気もちがあるが、それには触れないようにしている。	回避
そのことについての感情は、マヒしたようである。	感情麻痺
気がつくと、まるでそのときにもどってしまったかのように、ふるまったり感じたりすることがある。	再体験（フラッシュバック）
寝つきが悪い。	過覚醒
そのことについて、感情が強くこみあげてくることがある。	再体験
そのことを何とか忘れようとしている。	回避
ものごとに集中できない。	過覚醒/回避
そのことを思い出すと、身体が反応して、汗ばんだり、息苦しくなったり、むかむかしたり、どきどきすることがある。	再体験
そのことについての夢を見る。	再体験
警戒して用心深くなっている気がする。	過覚醒
そのことについては話さないようにしている。	回避