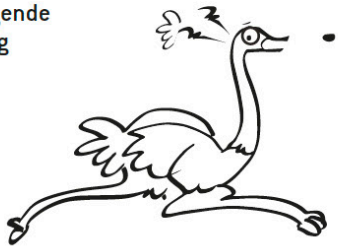
Bilag 9: Traumeefterreaktioner

MODEL ALMINDELIGE REAKTIONER EFTER AT HAVE OPLEVET NOGET VOLDSOMT

Påtrængende tanker og følelser



Jeg har grimme tanker eller drømme eller billeder af det, der skete

Undgåelse af tanker eller adfærd



Jeg vil ikke have noget med det, der skete, at gøre, dvs. ikke være steder, der minder mig om det eller tænke på det

Ændringer i opfattelse og humør



Jeg tænker og er anderledes efter det, der skete – jeg synes, det er min skyld, eller jeg er mere ked af det og bange

Stress



Efter det, der skete, er det, som om jeg hele tiden er stresset – jeg kan ikke koncentrere mig eller bliver lettere sur, eller kan ikke sove og falde til ro