

Des réponses communes aux hauts niveaux de stress et / ou traumatisme

Après avoir vécu un événement traumatique, ou en réponse aux facteurs de stress cumulatif, il est commun - et normal - d'expérimenter un large éventail des réactions émotionnels, cognitifs, physiques et spirituels. Ces réponses peuvent apparaître immédiatement après l'événement (s) *ou un peu plus tard. Ces sont des réactions normales aux situations anormales.* Voici quelques réponses les plus habituels:

Emotionnelles	Cognitives (pensée)	Comportementales (faire)	Physiques	Spirituels	Effets sociaux
<ul style="list-style-type: none"> ● Peur ● Terreur ● Anxiété ● Panique/ Paranoïa ● Colère /Rage ● Appréhension ● Dépression ● Désire de Vengeance ● Honte ● Culpabilité ● Tristesse ● Chagrin ● Choc émotionnel ● Débordements émotionnels ● Perte du contrôle émotionnel ● Sentiments de désespoir ou de l'impuissance ● Engourdissement ● Irritabilité ● COURAGE 	<ul style="list-style-type: none"> ● Confusion ● Cauchemar ● Hypervigilance ● Méfiance ● Déjà-vu ● Sensibilité extrême ● Difficulté de prendre des décisions, désorienté(e) ● Mauvaise concentration ● Problèmes de la mémoire ● Raccourcissement de la durée d'attention ● Critique, sentiment de la blâme ● Mauvaise résolution des problèmes et de la pensée abstraite ● Préoccupé(e) par l'événement(s): incapacité de se rappeler de la totalité ou des moments ponctuels de l'événement ● Désorienté de la personne, du lieu ou du temps ● Increment ou réduction de la sensibilité 	<ul style="list-style-type: none"> ● Rétraction ● Se faire du mal à soi même ● Travailler de trop ● Actions antisociales ● Incapacité de se reposer, de faire une pause ● Hypervigilance ● Mouvements erratiques ● Se méfier ● Débordements émotionnels ● Changement dans la manière de parler ● Increment de la consommation de l'alcool/drogues ● Eviter les endroits liés à l'événement ● Difficulté à écrire ou parler ● Détérioration des fonctions sexuelles ● Increment ou réduction de l'appétit ● Sentiment maladroit ● Violence domestique ● S'OCCUPER DES AUTRES 	<ul style="list-style-type: none"> ● Avoir soif/ bouche sèche ● Tics ● Vomissements ● Faiblesse ● Douleur dans la poitrine ● Haute Tension Artérielle ● Fréquence cardiaque rapide ● Tremblements musculaires ● Difficultés visuelles ● Nausées / diarrhée ● Respiration peu profonde ● Vertiges ou évanouissements ● Frissons ou transpiration ● Être surpris(e) facilement ● De la fatigue ● Changements dans l'appétit ● Troubles du sommeil ● Maux à la tête ● Grincements des dents ● Incapacité pour se reposer 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vide ● Perte du sens ● Doute ● Sentiment de pas être pardonné(e) ● Sentiment d'être un martyr, ou d'avoir été puni(e). ● Appeler à la magie ● Perte son sens d'orientation ● Cynisme ● Apathie ● Besoin de se "prouver" soi-même aux autres ● Se sentir aliéné(e) ● Méfiance ● Crise de foi ● CROISSANCE 	<ul style="list-style-type: none"> ● Apathie ● Silence/communication altérée ● Comportement agressif ● Isolement ● Manque d'empathie ● Dénier ● Energie faible / productivité faible ● Inflexibilité ● Taux élevés d'alcoolisme, et de la toxicomanie ● Taux élevés des problèmes (pas traités) de santé mentale (dépression, dysfonction sexuelle, etc.) ● Taux élevés des problèmes de santé liés au stress (et à l'utilisation des médicaments) ● Transmission de douleur intergénérationnel ● CROISSANCE SPIRITUELLE, SAGESSE

Ce que vous pouvez faire pour prendre soin de vous même

Les mêmes domaines aux lesquels on expériment les effets des traumatismes sont les domaines où l'on peut aussi concentrer les efforts pour nous aider à surmonter l'événement. Voici quelques idées que d'autres ont trouvé utiles. Ajoutez ceux que vous aviez trouvé utile.

Émotionnel (sentiments)	Cognitif (pensée)	Comportementale (faire)	Physique	Spirituelle	Sociétal
<ul style="list-style-type: none"> ● Pratiquer de la modération ● Permettez vous d'expérimenter ce que vous sentez (pleurer, trembler, de la respiration profonde) ● Nommez ce que vous êtes en train d'expérimenter ● Allez voir un therapeute ● Soyez assertif (sûr de vous même) mais vérifiez avec une personne de confiance si vous aviez une réaction excessive. ● Pratiquer des exercices pour se relaxer (se soulager) ● Garder une communication ouverte avec les autres ● Rappelez vous que vous aviez des choix ● Développer votre sens d'humeur ● Trouver un partenaire de confiance pour vous décharger ● Utiliser des mot et du langage "positifs" ● Allez pêcher <p>● VOS IDÉES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pratiquer de la modération ● Écrivez les choses sur un papier ● Soyez patient avec vous même ● Regardez les décisions que vous êtes prenez ● Prenez des décisions ponctuelles, quotidiennes ● Visiter un therapeute pour faire l'EMDR (Intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires) ● Recueillez le maximum d'information pour prendre vos décisions ● Planifier le futur/l'avenir ● Anticiper vos besoins ● Rappelez vous que vous aviez des choix ● Analysez vos réussites précédentes au moment de résoudre des problèmes. ● Décomposer des grands tâches en plus petites tâches. ● Demandez de l'aide aux amies et à la famille ● Notez quand les choses vont bien ● Pratiquez de la gratitude <p>● VOS IDÉES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pratiquer de la modération ● Équilibrer le temps passé avec d'autres et avec vous même/et Dieu ● Limiter les exigences de votre temps et énergie ● Aider aux autres avec ses tâches ● Aller voir un therapeute ● Faire des activités qui étaient agréables auparavant ● Faire des excursions ou prenez des parcours différents pour aller au travail ● Rappelez vous que vous aviez des choix ● Demander aux autres ce qu'ils pensent de vous etat ● Trouvez des nouvelles activités qui soient agréables et (légèrement) stimulantes ● Avoir des buts/objectives, avoir un plan ● Faire de choses qui vous relaxent et qui vous rend heureux ● Engagez vous avec d'autres qui travaille pour une justice qui restaure <p>● VOS IDÉES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pratiquer de la modération ● Allez voir votre médecin et dentist ● Faites du sport ● Maintenir des horaires régulières du sommeil ● Réduire la caféine ● Mangez de manière équilibrée repas réguliers ● Buvez de l'eau ● Portez des vêtements qui soient moins restrictifs ● Rappelez vous que vous aviez des choix ● Engagez dans certain luxes physiques: spas, massages, entraîneur personnel, des bains. ● Pratiquer des exercices pour se relaxer (se soulager) ● Danser ● Se promener <p>● VOS IDÉES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pratiquer de la modération ● Discuter vos croyances avec des leaders spirituels. ● Priez ● Méditez ● Pratiquez les rituels de vos convictions ● Voir un therapeute ● Aller dans un retraite spirituel ● Visiter des nouveaux lieux de dévotion/culte ● Rappelez vous que vous aviez des choix ● Posez les questions difficiles de manière audacieuse ● Transmettez ou enseignez vos croyances spirituelles. ● Lisez de la littérature spirituelle. ● Lisez des histoires d'autre survivant qu'on surmonté moments difficiles ● Chantez ● Peindre ● Écrivez de la poésie <p>● VOS IDÉES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Engagez dans des amitiés saines ● Partagez et invitez des histoires ● Partagez vos rire ● Partagez et co-créez des savoirs et apprentissages ● Éviter les commérages/bavardage/potins ● Pratiquer de l'enquête et écoute appréciatives <p>● VOS IDÉES</p>