

心への影響

フラッシュバック (再体験)

が引き起こされる

強いトラウマ体験を受けた後に、トリガーをきっかけに突然トラウマを受けたときの情景や記憶を鮮明に体験すること。



トラウマ体験 をする

地震、津波、台風、洪水などの自然災害や、暴力、虐待、事故などの恐怖を伴う体験、家族や友人の死といった喪失体験など



これが、冷凍保存されたトラウマの記憶 (マヒ=記憶の封じこみ)となる。

トリガー との接触

フラッシュバックを引き起こすきっかけ音、におい、映像、言葉など



トリガーを 回避 しようとする…。

トラウマ体験に関連した会話、場所、人などを避けようとする、心にネガティブな影響が表れます。学校に行けなくなったり、人を信じられず引きこもりになったり、明るい感情を持てなくなるなど、様々な症状を訴える人がいます。



ふさぎこんで引きこもりになる

見たり聞いたりするのを積極的に避ける



体への影響

いつも体が 緊張状態 (過覚醒)

集中できない、眠れない、イライラする、小さな物音にも過剰に反応する、過度の警戒心を持つなど

