

トラウマ記憶からみたトラウマ反応の 3つの主要症状

1. 再体験

氷がとけるときに、すべての体験がよみがえるが溶けきらず、何度も繰り返す。イメージ上、思考上、行動上も。

2. 回避・麻痺

そういう苦痛な記憶をよびおこす刺激をさける。心の中で切り離す。

3. 過覚醒

交感神経系の興奮した状態がそのまま残っているため、常に覚醒状態。不眠、焦燥、fight or flight or freeze