

トラウマとは？PTSD の診断基準A

A. その人は、以下の2つがともに認められる外傷的な出来事に暴露されたことがある。

(1) 実際にまたは危うく死ぬまたは重症を負うような出来事を、1度または数度、あるいは自分または他人の身体の保全に迫る危険を、その人が体験し、目撃し、または直面した。

(2) その人の反応は強い恐怖、無力感または戦慄に関するものである。

注：子どもの場合はむしろ、まとまりのないまたは興奮した行動によって表現されることがある。

補：性的な外傷的できごととして、脅かされたり、実際の暴力や外傷を受けなくても、発達的に不適切な性体験が含まれることもある。

ストレスとトラウマの違いについて
