



# Признаки психологической травмы



## 1 Физические симптомы

- Проблемы со сном
- Нарушения аппетита
- Утомляемость, упадок сил
- Хронические, необъяснимые боли



## 2 Эмоциональные симптомы

- Раздражительность
- Непроизвольные слезы
- Эмоциональное онемение
- Навязчивые действия
- Тревога
- Пугливость
- Отчаяние
- Безднадежность
- Обида



## 3 Когнитивные симптомы

- Провалы в памяти, особенно о травмирующей ситуации
- Сложности концентрации внимания
- Сложности в принятии решений

Автор: Анна Макаруч, психолог  
Подробнее на вебинаре  
[«Травмирующий опыт: что такое психотравма и как ее проработать?»](#)

