

트라우마에 대한 공통적 반응 - 청소년

Common Reactions to Trauma – Adolescents

아래는 트라우마를 경험한 청소년이 공통적으로 나타내는 증상과 반응이다. (당신이 경험하고 있는 목록에 체크해 보라.)

Behaviors 행동	Affective 감정(정서)	Somatic 신체적(물리적)
책임수행의 어려움 옛습관으로 회귀 무감각하게 만들기 위해 알코올이나 약물 사용 학업 수행 저하 공격적인 규칙 준수 어려움	분노/죄책감/슬픔/불안/수치심 냉담(무관심) 버려진 느낌 외로운	두통 통증 피부 발진 위통 수면 장애 더 많이 아픔
Interpersonal 대인관계	Cognitive 인지(생각)	Spiritual 영적
친구, 또래 그룹의 변화 사회적 관계에서 뒤로 물러남 타인 비난 타인에 의한 배신감	주의 집중 문제 혼란 자살 충동* 고풍을 잡지 못하는 건강 염려 고통스러운 일은 생각하기 싫어함	오래 유지해 온 믿음에 대한 의문 믿음에 대한 의문 하나님에 대한 분노 하나님이 벌 주시는 것 같은 기분 하나님이 자신에게 관심이 없는 느낌

* 만약 당신이 자살 충동이 있다면 즉시 누군가에게 알려라 이런 공통적인 반응들은 대부분 트라우마와 연결되어 있기 때문에 시간이 흐르면 점차 좋아질 것이다 이런 반응들이 더 심해지거나 지속되면 신뢰할 수 있는 성인이나 훈련된 상담자에게 알리는 것이 도움이 될 것이다