

CONSIDERANDO IL CAMBIAMENTO

Autostima emozionale

Il disturbo post traumatico da stress (provare o essere testimoni di violenza o intimidazioni) è un problema comune tra le persone che fanno uso di sostanze. Un aiuto professionale, psicologico e medico, ha effetti positivi documentati. Il seguente questionario può essere utilizzato come indicatore per valutare come ti senti in questo momento. Questo questionario è stato preso dal "Lisa Najavits (2002)" e dal "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders".

Se trovi questo questionario rilevante pensa alla possibilità di approfondire ulteriormente le problematiche con un medico o uno psicologo. Se ti senti in difficoltà, chiedi subito aiuto!

SEGNA CON UNA CROCETTA I SINTOMI CHE RICONOSCI AVER MANIFESTATO NELL'ULTIMO MESE

DISTURBO POST-TRAUMATICO DA STRESS

<input type="checkbox"/>	Hai vissuto un evento traumatico nel quale erano presenti le seguenti caratteristiche: hai vissuto, o ti sei confrontato con un evento o con eventi che hanno implicato la morte, o minaccia di morte, o gravi lesioni all'integrità fisica tua o di altre persone.
<input type="checkbox"/>	L'evento traumatico viene rivissuti persistentemente attraverso ricordi spiacevoli, ricorrenti e intrusivi dell'evento, che comprendono immagini, pensieri o percezioni
<input type="checkbox"/>	La memoria del trauma entra nella mente anche se non vuoi attraverso sogni spiacevoli riguardanti l'evento
<input type="checkbox"/>	Agisci e ti senti come se l'evento traumatico si stesse ripresentando, attraverso flashback, illusioni, allucinazioni
<input type="checkbox"/>	Provi un forte disagio di fronte a situazioni che simbolizzano o assomigliano a qualche aspetto dell'evento traumatico
<input type="checkbox"/>	Eviti accuratamente di trovarti in presenza degli stimoli associati con il trauma. Hai una reattività limitata, ti sforzi per evitare pensieri, sensazioni o conversazioni, ma anche luoghi, attività.
<input type="checkbox"/>	Provi sentimenti di distacco o di estraneità verso gli altri, hai sensazioni di affettività ridotta (per es. incapacità di provare sentimenti e amore) Hai difficoltà ad addormentarti o a mantenere il sonno, soffri di irritabilità e scoppi d'ira, hai difficoltà a concentrarti.
<input type="checkbox"/>	Il tuo comportamento ti causa problemi in ambito scolastico o lavorativo.

Le persone con PTSD possono avere variazioni nella quantità dei sintomi, nella loro durata, (per esempio avere una durata maggiore di un mese) o l'inizio dello scatenarsi (alcuni di questi problemi si sviluppano dopo il verificarsi del trauma). Se attualmente pensi di soffrire di PTSD, una valutazione professionale potrebbe essere utile per formulare un piano di trattamento /risposta al tuo PTSD.