

CO MOŻESZ CZUĆ W OSTREJ SYTUACJI STRESOWEJ



Mam natrętne wspomnienia



Czuję się spowolniony i oszołomiony



**Omijam miejsca i sytuacje,
wywołujące wspomnienia**



Czuję, że nie ma we mnie pozytywnych emocji
Mam negatywne nastawienie



Czuję się pobudzony

Department of Veterans Affairs/Department of Defense. VA/DoD clinical practice guideline for management of post-traumatic stress.