

ਟਰਾਮਾ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਘਟਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈਸੈਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਮੋਰੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਸੰਵੇਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਜੋਂ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਘਟਨਾ ਦੇ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਦਮਾ ਨੂੰ ਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨਿਰੋਧਿਤ ਮੈਮੋਰੀ ਅਤੇ ਸਦਮਾ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਰਜਾ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਲਾਈ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਟੋਲ ਹੈ. ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਗੈਰ-ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਟਰਾਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ.

ਸਦਮਾ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਆਵਰਤੀ ਸੱਟਾਂ ਜੋ ਇਲਾਜ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਲਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਅ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ
- ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ (ਲਾਂਡਰੀ, ਭੋਜਨ, ਸ਼ਾਵਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਢਿੱਲੀ ਸਾਹ ਦੀ ਬਜਾਏ - ਢਿੱਡ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛਾਤੀ ਤੋਂ
- ਬੇਹੋਸ਼, ਦਰਦਨਾਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ
- ਅਸਾਧਾਰਣ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੁੱਟਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ.
- ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਗੰਭੀਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵੌਇਸ ਜੋ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ
- ਅਚਾਨਕ ਛੋਹ, ਆਵਾਜ਼, ਜਾਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਡਰਾਉਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ
- ਬੇਚੈਨ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰਾਉਣਾ
- ਸੁੰਨ ਜਾਂ ਖਾਲੀ ਖਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ
- ਸਭ ਕੁਝ ਲਈ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਧ ਨੂੰ ਡਿੱਪ ਕਰਨਾ
- ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਅਲਕੋਹਲ, ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਸ਼ੱਕਰ, ਕਸਰਤ, ਓਵਰਵਰ ਵਰਕ ਆਦਿ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ.
- ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਵਧੀਆ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਆਗਾਮੀ ਤਬਾਹੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਡਿਸਸੋਸੀਏਸ਼ਨ - ਮੌਜੂਦਾ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਦੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ - ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਇੰਦਰੀਆਂ (ਸੁਣਵਾਈ, ਨਿਗਾਹ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਦਿ) ਰਾਹੀਂ ਪਿਛਲੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ.

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੇਤਨਾਯੋਗ ਮੈਮੋਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਭਰਪੂਰ ਅਮੀਨੀਆਪਨ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਿਆਨ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅੰਤਮ ਅਧਿਕਾਰ.



Materials by Sonia Connolly, LMT

information from <https://traumahealed.com/signs-of-trauma/>

SIGNS OF TRAUMA

When a traumatic event overwhelms your ability to handle it, the memory is stored as direct sensory information, rather than being processed and stored in the usual way. The physical and emotional shock of the event is also stored in the body.

The body and spirit do their best to work around the unprocessed memory and shock, but there is a continuing toll on energy, emotional well-being, and physical health. Over time, signs of unprocessed trauma urge you to seek healing.

Some signs of trauma include:

- Chronic pain or recurring injuries which aren't responding to treatment
- Sensitivities and intolerances to foods and chemicals
- Constant tension, inability to relax
- Finding it challenging to keep up with basic self-care (laundry, meals, showers)
- Consistently shallow breathing – from the chest rather than the belly
- Chaotic, painful relationships
- A sense of insurmountable isolation
- Feeling fundamentally broken.
- A fiercely critical internal voice that just won't quit
- Strong startle response to unexpected touch, sound, or light
- Feeling anxious, panicky or terrified a lot
- Feeling numb or blank a lot
- Apologizing for everything
- Doubting your perceptions
- Suicidal thoughts or feelings
- Avoiding emotions by overuse of alcohol, other drugs, sugar, exercise, overwork, etc.
- A feeling of impending doom even when life is going well
- Dissociation – consistent spaciness, feeling distant from current experience
- Flashbacks – re-experiencing a past event through one or more senses (hearing, sight, emotions, etc.)

Please Note: People experience a full range of conscious memory after trauma, from complete details to complete amnesia. If you have some of these signs, but don't remember any trauma, trust your inner wisdom as the final authority about your experiences.



Materials by Sonia Connolly, LMT
Information from <https://traumahealed.com/signs-of-trauma/>