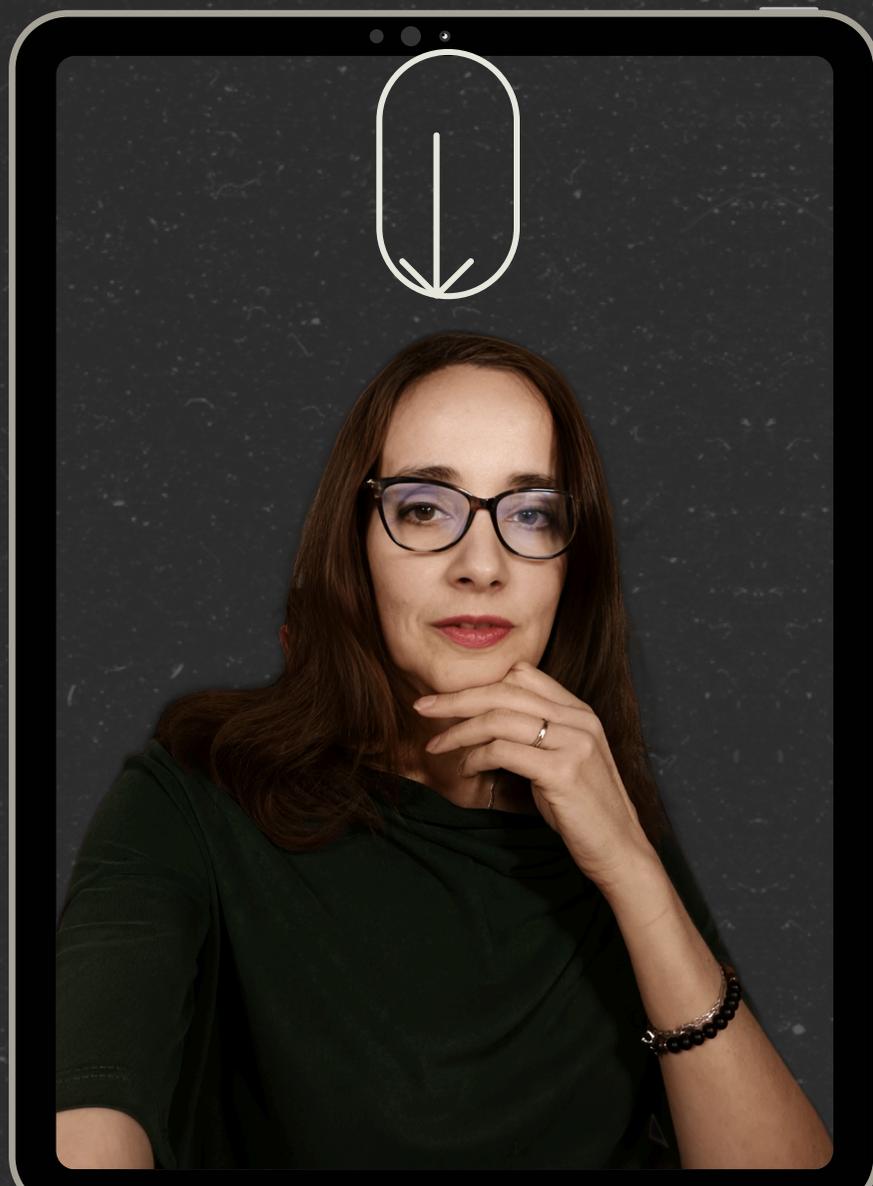


ГАЙД

**10 признаков, что ваш стресс
связан с прошлыми травмами**

ПСИХОЛОГ ВИКТОРИЯ ШВАЛЬЦ

Инстаграм @vishva.psy



1. Вас выбивают из равновесия простые замечания

**Вы остро реагируете на любые,
даже безобидные, замечания?**

**Это может быть признаком
старых эмоциональных ран,
связанных с неуверенностью.**



**2. В стрессовых ситуациях
вы теряете контроль над
эмоциями и
возвращаетесь к знакомым
моделям поведения**

**Это может быть избегание, уход
в себя, или ярко выраженная
агрессия**



3. Постоянное чувство тревоги даже без видимых причин

Вы можете испытывать тревогу, даже без повода.

Прошлые травмы часто заставляют нас чувствовать, что опасность всегда рядом.



4. Если на вас давят, вы чувствуете себя беспомощным или неценным

Чувство беспомощности - это реакция на прошлый травматичный опыт, когда ваша сила или значимость были недооценены.



5. Вы не можете расслабиться даже в безопасном окружении

**Ваш прошлый опыт заставляет
вас всегда быть начеку, даже в
комфортных и безопасных
условиях**



6. Избегание конфликтов любой ценой

Если вы стремитесь избежать любых столкновений, это обычно связано с травмами в прошлом, которые приучили вас избегать потенциально неприятных ситуаций.



7. Частые перепады настроения после эмоциональных разговоров или событий

Стресс может активировать не только старые травмы, но и вызвать всплеск связанных с ними негативных эмоций



8. Трудности в установлении или поддержании близких отношений

**Стресс, связанный с травмами
прошлого, заставляет вас
чувствовать себя уязвимым в
отношениях и сомневаться в
собственной безопасности**



9. Неумение сказать "нет" даже в дискомфортных ситуациях

Если вы часто жертвуете своими желаниями, чтобы избежать конфликтов или разочарований других людей, это часто связано с травмами прошлого



**10. В стрессовых ситуациях
у вас появляется
физическая симптоматика**

**Это может быть сердцебиение,
головокружение, потливость,
дрожь в ногах**



**Если в вашей жизни
присутствует более 3-4
перечисленных признаков, это
означает, что ваш стресс
связан с психологическими
травмами.**



Приглашаю вас на бесплатный
вебинар

**"Как стресс сигнализирует о
скрытых психологических
травмах и что с этим делать?"**

Вы узнаете, как лучше понять
свои реакции на стресс и
начать путь к освобождению
от этих переживаний.

ЗАПИСАТЬСЯ