

## **Psychické symptomy**

Vnitřní chaos, zmatek nebo dezorganizace: neustálý pocit strachu a úzkosti

Pověřivé myšlení a chování: přemýšlení, zda budeme potrestáni, pokud uděláme něco špatně, nebo očekávání závažných důsledků za špatné rozhodnutí nebo za rozrušení někoho druhého

Flashbacky nebo noční můry: nezáměrné vzpomínání na události, které byly děsivé, stresující nebo které nebyly dosud vyřešeny, a tím způsobené pocity agitace (rozrušení) a disociace (odpojení)

Oslabené vědomí identity a toho, co jsou vlastní přání, cíle a hodnoty: oslabené vědomí, toho, kým jsme, nebo zmatku v tom, kým bychom měli být

Potíže s identifikací a prožíváním emocí: obtíže prožívat vlastní emoce

Potíže s rozhodováním: pocit paralýzy z možností, které máme, nebo stálé rozebírání špatných důsledků, které mohou být rozhodnutími způsobeny

Problémy nebo zmatek ohledně hranic: obtíže při stanovení hranic s ostatními, stav, kdy člověk neví, jaké hranice s přáteli nebo vedoucími jsou vhodné, potíže s vhodnou mírou sdílení s ostatními nebo s mírou péče o ně

Úzkost nebo panika, pocit napětí: neklid v těle, jako by byl člověk připojen k elektrickému proudu nebo měl stále napjaté svaly

Neustálé, neurotické a nepatřičné vědomí viny: stálé přemýšlení o tom, zda jsme se nerozhodli špatně nebo někomu neublížili, nebo očekávání, že to tak může dopadnout

Trvalý a všudypřítomný stud: pocit, že jsem od základu porušen, že nemohu být milován, že nejsem ničeho hodný anebo že si zasloužím špatné věci, a to tehdy, když vztahy a zkušenost dokazují opak

Hněv, vztek a defenzivnost: emoční reaktivita, přehnané emoční výbuchy, impulzivní reakce, které neodpovídají situaci, a neochota převzít odpovědnost

Beznaděj, bezmocnost nebo zoufalství: pocit bezmoci a neschopnosti změnit budoucí nebo současné okolnosti; přesvědčení, že jinak to není možné

Deprese, prázdnota a osamělost: pocit vnitřní prázdnoty, samoty, i když jsou kolem ostatní, nedostupnost, letargie, vyčerpání a převálcování myšlenkou, že může dojít k nějaké nepředvídané změně

Sebepoškozování: ublížení si nedostatkem odpočinku, jídla, uspokojení jiných tělesných potřeb, trestání se působením bolesti

Sebevražedné sklony: přemýšlení, zda by nebylo lepší odejít, plány na ukončení života

Zármutek a hluboký smutek nebo pocit ztráty: prožívání neměnné bolesti srdce a emocionální bolesti nebo pocit vnitřní prázdnoty

Neschopnost nebo malá schopnost pocítit radost, potěšení nebo klid: ani věci, které byly dříve příjemné nebo které jsou příjemné ostatním, se nás nedotknou

Tendence k perfekcionismu: pevná očekávání pro sebe nebo pro ostatní, která se týkají myšlení, chování, vzájemné komunikace nebo hodnotových žebříčků, jasné stanovení důsledků situace, kdy něco nebude dokonalé

Nenávist k vlastnímu tělu nebo stud za něj, za sexualitu a za fyzické potřeby či nedokonalosti těla: nerealistické vnímání vlastního těla, při němž jsou běžné tělesné požadavky, emoce, pocity nebo chování považovány za odporné

Potíže s odpovědností za sebe samého, s péčí o sebe nebo s láskou k sobě: potíže s přijímáním svých činů a rozhodnutí a s péčí o sebe skrze činy i myšlenky

Potíže s prožíváním sexuálního potěšení: bolest genitálií, strach ze sexuálního vzrušení nebo touhy, odpor k sexuálním vztahům nebo stud za sexuální touhy a chování

Rizikové sexuální chování nebo sexuální aktivita

Neschopnost důvěřovat druhým a očekávání, že budu odmítnut: podezírání druhých ze špatných motivů, udržování si odstupů od lidí, abychom se vyhnuli jejich odsouzení

Pocit velké viny, pokud nepomáháme druhým nebo se o ně nestaráme: pocit tlaku na to, abychom pomohli ke spasení jiným lidem, konvertovali je či záchranili

Nutkové škrábání kůže (dermatillomanie) či nutkové vytrhávání vlasů (trichotillomanie): úzkost před tímto jednáním a úleva po něm

Užívání návykových látek nebo jiná závislost: drogy, alkohol, jídlo, pornografie, nakupování, hazardní hry atd. jako prostředek ke zvládnutí bolesti nebo úzkosti, a to i při vědomí negativních důsledků

Poruchy příjmu potravy: zaujetí zdravým stravováním, nutkové jedení, omezování jídla a vyhýbání se jídlu, zvracení nebo cvičení po jídle, konzumace nepoživatelného nebo škodlivého jídla

## **Fyzické symptomy**

Chronická únava

Autoimunitní poruchy

Chronická bolest

Nespavost nebo nadměrné spaní

Nechuť k jídlu nebo záchvatovité přejídání

Časté nemoci nebo zranění, poruchy hojení

Bolest na hrudi nebo gastroenterologické problémy a dráždivý tračník

Neschopnost vnímat nebo identifikovat tělesné pocity nebo bolest

## **Společenské a vztahové symptomy**

Ztráta společenství a širší sociální podpory

Odmítnutí a sociální izolace

Omezené sociální sítě

Konflikt nebo stresory ve vztazích

Konflikt nebo stresory v rodině, ztráta rodiny

Poškození sociální identity

Sociální úzkost

## **Spirituální symptomy**

Dekonstrukce dosavadních přesvědčení nebo ztráta identifikace s náboženským nebo spirituální zázemím či náboženskými tradicemi

Pocity strachu, vysoká ostražitost, disociace, vyhýbání se nebo naopak silná emoční reaktivita při setkání se s něčím, co připomíná náboženské nebo spirituální prostředí z minulosti

Negativní nebo na strachu založená přesvědčení o vztahu s Bohem nebo o vlastní hodnotě

Potíže s morálním rozlišováním bez vedení ze strany nějaké autority nebo nedůvěra ve vlastní schopnost rozlišení

Hněv na Boha nebo na náboženství nebo na jakoukoli spirituální praxi

Podle: Hillary L. McBride, *Understanding Spiritual Trauma and the Process of Healing*, Grand Rapids: Brazos Press 2025, překlad Zdeněk Vojtíšek