

©DWAZ^oSIE^o



Symptom
Symptoms
СИМПТОМИ

HEJ! Czy zauważył_ś u siebie lub u bliskiej ci osoby te objawy?

- * ponowne przeżywanie traumatycznych wydarzeń
 - * utrzymujące się uczucie zdenerwowania i napięcia
 - * utrata dotychczasowych zainteresowań
 - * niemożność odczuwania przyjemności
 - * nadwrażliwość na bodźce
 - * chęć izolowania się od innych
 - * drażliwość i wybuchy gniewu
 - * problemy z koncentracją
 - * zaburzenia odżywiania
 - * poczucie wyobcowania
 - * uczucie odrętwienia
 - * poczucie winy i wstydu
 - * przesadna czujność
 - * lęk
 - * poczucie pustki
 - * koszmary senne
 - * zamartwianie się
 - * myśli samobójcze
- * strach przed oddzieleniem od bliskiej osoby
 - * utrata nabytych wcześniej umiejętności
 - * nowe fobie i lęki
 - * odgrywanie traumy poprzez zabawę, historie lub rysunki
 - * różnorodne bóle bez wyraźnej przyczyny
 - * drażliwość i agresja

Jeśli tak, to skontaktuj się ze specjalistą, z którym będziesz mógł o tym porozmawiać. Objawy nieobjęte opieką mogą się pogłębić.

ПРИВІТ! Чи помічав ти ці симптоми у себе чи у когось із близьких?

- * повторне переживання травматичних подій
 - * постійне відчуття нервозності та напруги
 - * втрата попередніх інтересів
 - * нездатність відчувати задоволення
 - * підвищена реакція на подразники
 - * бажання ізолюватись від інших
 - * дратівливість і спалахи гніву
 - * проблеми з концентрацією
 - * харчові розлади
 - * почуття відчуженості
 - * відчуття оніміння
 - * почуття провини та сорому
 - * надмірна пильність
 - * страх
 - * відчуття порожнечі
 - * нічні кошмари
 - * тривожність
 - * думки про самогубство
-
- * страх розлуки від близької людини
 - * втрата раніше набутих навичок
 - * нові фобії та страхи
 - * відображення травми через гру, розповіді чи малюнки
 - * болі без видимої причини
 - * дратівливість і агресивність

Якщо так, звернись до фахівця, з яким ти зможеш обговорити це. Якщо залишити це без уваги, симптоми можуть посилитися.

Hey! Have you noticed these symptoms in yourself or someone close to you?

- * re-experiencing traumatic events
- * persistent feeling of nervousness and tension
- * loss of previous interests and hobbies
- * inability to feel pleasure
- * hypersensitivity to stimuli
- * a desire to isolate oneself from others
- * irritability and outbursts of anger
- * problems with concentration
- * eating disorders
- * feeling alienated
- * feeling numb
- * feelings of guilt and shame
- * excessive vigilance
- * anxiety
- * feeling empty
- * nightmares
- * worrying
- * suicide thoughts
- * fear of separation from a close person
- * loss of previously acquired skills
- * new phobias and fears
- * acting out the trauma through play, stories, or drawings
- * various pains for no apparent reason
- * irritability and aggression

If so, contact a specialist with whom you can talk about it. If left unattended, symptoms may worsen.

The background of the entire page is composed of several thick, hand-drawn yellow brushstrokes of varying lengths and curves, creating a dynamic and artistic feel.

Зв'яжись з нами:

Skontaktuj się z nami:

Contact us:

**Punkt Informacyjny dla
Obcokrajowców w Krakowie**

Galeria Kazimierz (wejście ul. Rzeźniczej)

Tel. +48 887 201 597



ib-polska.pl/odwaz-sie-powiedziec/

