

CO MŮŽE BÝT SPOUŠTĚČEM TRAUMATU?

ZVUKY



Určité zvuky nebo hudba spojená s tvým traumatem mohou vyvolat vzpomínky.

LIDÉ



Někteří lidé, nebo jejich fyzické aspekty, mohou být spouštěčem.

MYŠLENKY



Určité myšlenky a vzpomínky mohou (často nedobrovolně) donutit tvůj mozek přemýšlet nad tím, co se stalo.

VŮNĚ



Lidský čich je pevně provázán s našimi vzpomínkami, proto mohou být spouštěčem některé vůně.

MÍSTA



Místo, kde došlo k traumatu, může být silným spouštěčem, stejně tak jako místa jemu podobná.

MÉDIA



Zprávy, filmy nebo seriály mohou popisovat téma, které je podobné tvému traumatu.

POCITY



Někdy může být spouštěčem konkrétní pocit nebo emoce, jako třeba bolest nebo smutek.

SITUACE



Spouštěčem mohou být i situace, které se nějak podobají tvému traumatu.