

# Verwerkingsschema



**Overlevingsreacties**

- Fight
- Flight
- Freeze
- Focus



- ◎ **Herbeleven**
  - Beelden, geluiden, geuren
  - Flashbacks
  - Gevoel alsof het nog gebeurt
  - Dromen, nachtmerries
- ◎ **Hyperalertheid**
  - Schrikachtig, waakzaam
  - Wantrouwen, onveilig gevoel
  - Onrustig slapen
  - Concentratieproblemen
  - Prikkelbaar, overgevoelig
- ◎ **Vermijding**
  - Plaatsen, situaties, voorwerpen
  - Mensen, activiteiten
  - Praten over gebeurde
  - Herinneringen, gedachten, gevoelens
- ◎ **Verandering in denken en voelen**
  - Stukken herinnering kwijt
  - Angst, boosheid, schuld, schaamte
  - Negatieve gedachten
  - Minder zin in activiteiten
  - Afstand voelen tot anderen, vervreemding
  - Verdrietig, lusteloos, moe, verdoofd

