

# OBJAWY KRYZYSU

- ogólny niepokój i ośpienie
- szok
- lęk
- smutek i żal
- brak poczucia bezpieczeństwa
- poczucie utraty kontroli
- wściekłość
- niepewność
- depresja
- poczucie bezradności
- rozpacz
- złość

## emocjonalne

## poznawcze

- natrętne myśli i koszmary senne
- rekonstruowanie w myślach, tego co się wydarzyło
- koncentracja na problemach lub wspomnieniach
- co by było, gdyby...?
- niepewność
- trudność w podejmowaniu decyzji
- nadawanie wydarzeniu znaczenia symbolicznego
- poczucie bezsensu lub chęć radykalnych zmian

- zaburzenia snu i koncentracji
- wycofanie się i lęk przed samotnością
- nadmierny apetyt lub jego brak
- nadmierna czujność i pobudzenie
- wybuchy gniewu i płacz
- trudność w normalnym funkcjonowaniu
- częste wizyty i zwolnienia lekarskie
- brak kontaktu z rodziną i przyjaciółmi
- trudności w opanowaniu emocji
- działania impulsive
- zachowania nieadekwatne do sytuacji
- gniew na Boga

## behawioralne

## biofizjologiczne

- bóle głowy, brzucha, klatki piersiowej
- pocenie się
- nudności i wymioty
- częste oddawanie moczu
- częstoskurcz serca i przyspieszenie rytmu jego pracy powyżej 100 uderzeń na minutę
- wysypka
- biegunki
- zaburzenia cyklu miesięczkowego
- brak zainteresowania seksem