

TRAUMA DAGBOEK



Auteur: Ambrosius Duuk

TRAUMA DAGBOEK

Bij trauma, PTSS en CPTSS kunnen heftige reacties soms plotseling opkomen en controle nemen over je gedachten en gedrag voordat je je realiseert wat er gebeurt. Dit noemen we ook wel een getraumatiseerde reactie of triggerreactie. Gelukkig kun je, met oefening, beter worden in het opmerken van je reacties voordat deze de overhand krijgen. Het bijhouden van een trauma-dagboek zal je helpen dat doel te bereiken. Het dagboek bestaat zeven gebeurtenissen.

Instructies: Neem aan het eind van de dag of een paar uur nadat je reactie is verdwenen even de tijd om na te denken over een situatie waarin je je getriggerd, angstig, boos of overweldigd voelde. Volg het voorbeeld en maak aantekeningen over het voorval. Na het registreren van zeven gebeurtenissen, rond je de evaluatie af.

Voorbeeld

Trigger	<i>Ik hoorde een hard geluid buiten. Dit deed me denken aan een traumatische ervaring en ik raakte meteen in paniek.</i>
Waarschuwingssignalen	<i>Mijn hart begon snel te kloppen, ik merkte dat mijn spieren spanden en ik had het gevoel dat ik moest vluchten.</i>
Reactie	<i>Ik verstijfde en trok me terug in een andere kamer. Ik kon niet meer helder denken en was erg gespannen.</i>
Resultaat	<i>Ik voelde me de rest van de dag uitgeput en angstig. Het kostte veel moeite om weer tot rust te komen.</i>

TRAUMA DAGBOEK

1

Trigger	
Waarschuwingssignalen	
Reactie	
Resultaat	

2

Trigger	
Waarschuwingssignalen	
Reactie	
Resultaat	

TRAUMA DAGBOEK

3

Trigger	
Waarschuwingssignalen	
Reactie	
Resultaat	

4

Trigger	
Waarschuwingssignalen	
Reactie	
Resultaat	

TRAUMA DAGBOEK

5

Trigger	
Waarschuwingssignalen	
Reactie	
Resultaat	

6

Trigger	
Waarschuwingssignalen	
Reactie	
Resultaat	

TRAUMA DAGBOEK

7

Trigger	
Waarschuwingssignalen	
Reactie	
Resultaat	

Evaluatie

Herken je patronen gerelateerd aan je trauma of klachten?	
In het algemeen, hoe zou je anders willen reageren?	