

Tapahtuma-aikainen Dissosiaatio

Pelottavassa tilanteessa käyttäytymisemme muuttuu.

Sinulle ehkä tapahtui myös näin joutuessasi onnettomuuteen tai saadessasi tiedon onnettomuuden aiheuttamasta läheisen ihmisen kuolemasta. Alla on kuvattu miten ihmiset saattavat tuntea, tehdä ja ajatella pelkotilanteessa. Arvioi kuinka hyvin kukin kuvaus sopii sinuun onnettomuustilanteessa.

Vaihtoehdot ovat: 1 = ei lainkaan, 2 = jonkin verran, 3 = erittäin hyvin.

- _____ 1. Menetin asioiden ja/tai tilanteen hallinnan
- _____ 2. Toimin kuin kone, automaattisesti
- _____ 3. Menetin ajantajun; en tiennyt paljonko aikaa kului
- _____ 4. Tapahtuma tuntui epätodelliselta
- _____ 5. Tunsin katselevani kuin ulkopuolisena mitä tapahtui
- _____ 6. Menetin ruumiini hallinnan
- _____ 7. Tuntui kuin asia tapahtuisi jollekin muulle kuin itselleni
- _____ 8. En ollut tietoinen siitä, mitä ympärilläni tapahtuu
- _____ 9. Minun oli vaikea tehdä tolkkua tilanteesta
- _____ 10. En tiennyt missä olin ja mihin olin menossa
- _____ 11. Nauroin ja/tai itkin hallitsemattomasti
- _____ 12. Tunto katosi raajoistani