

# Il trauma

UN EVENTO  
TRAUMATICO

CREA  
REAZIONI  
DIFFERENTI

A VOLTE PUO'  
FARCI SENTIRE  
COME DELLE  
MATRIOSKE,  
A PEZZI E  
FRAMMENTATI



Quando l'esperienza è "troppo" per poter essere integrata, non viene elaborata e dà vita a dei sintomi:

Irritabilità

Iperattivazione fisiologica

Evitamento e ritiro



Mancanza di piacere

Ottundimento emotivo

Flashback

**Cosa significa risolvere un trauma in psicoterapia:**

- 1- Lasciare il passato nel passato**
- 2- Ripristinare il senso di sicurezza**
- 3- Migliorare le competenze di rinarrare l'evento**
- 4- Aumentare la riflessività sull'accaduto**
- 5- Sperimentare nuovi schemi di risposta**



**Contatti:**

**Dott.ssa Mantovani Beatrice tel.3478999512**

**Dott.ssa Rossi Federica tel.3458002752**

**[psicoterapiaeneuro@gmail.com](mailto:psicoterapiaeneuro@gmail.com)**

**[www.studiopsicoterapiaeneuro.com](http://www.studiopsicoterapiaeneuro.com)**