

Mituri legate de traume

- Mitul 1: Experiențele traumatice sunt rare.
- Mitul 2: Dacă oamenii ar fi mai puternici, ar putea trece peste traume.
- Mitul 3: Fiecare supraviețuitor al unei traume va avea nevoie de terapie.
- Mitul 4: Experiențele traumatice li se întâmplă mai ales femeilor.
- Mitul 5: Bărbaților li se întâmplă rar să fie victime ale unei traume sexuale.
- Mitul 6: Masmedia exagerează frecvența traumelor.
- Mitul 7: Abuzurile se petrec doar în familiile sărace.
- Mitul 8: Incidența PTSD printre militari (bărbați și femei) este rară.
- Mitul 9: Doar persoanele cu tulburări cu adevărat grave pot beneficia de pe urma ajutorului.
- Mitul 10: Am devenit o Societate a Victimelor.

După: Follette, V.M., Pistorello, J. (2007). Finding life beyond trauma: using acceptance and commitment therapy to heal from post-traumatic stress and trauma-related problems. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.

STRESARE

S.....
T.....
R.....
E.....
S.....
A.....
R.....
E.....