

Συναισθηματική Σταθεροποίηση ΚΟΥΙΖ



Ελέγξτε αν οι ακόλουθες προτάσεις ισχύουν για εσάς

Νιώθετε θλίψη, ανησυχία ή "άδειο" συναίσθημα

Νιώθετε ότι βρίσκεστε σε κίνδυνο και ότι δέχεστε επίθεση

Νιώθετε συναισθηματικό μούδιασμα, αισθήματα ενοχής.

Νιώθετε θυμό, έχετε ευερεθιστότητα ή ξεσπάσματα θυμού

Έχετε εφιάλτες και επαναλαμβανόμενες αναμνήσεις του συμβάντος

Έχετε εναλλαγές του συναισθήματος

Ανησυχείτε διαρκώς

Είστε ευερέθιστοι ή οξύθυμοι

Νιώθετε δύστροπος

Αισθάνεστε συναισθηματικά φορτισμένοι

Αισθάνεστε ανησυχία ή ψυχοκινητική επιβράδυνση

Έχετε χάσει τη σεξουαλική επιθυμία ή/και ικανότητα

Έχετε καταθλιπτική διάθεση. Σκέφτεστε το θάνατο ή την αυτοκτονία (όχι μόνο το φόβο του θανάτου).

Αισθάνεστε άχρηστοι ή ένοχοι

Αριθμός επιλεγμένων κουτιών

Σας συνιστούμε να κάνετε τη δραστηριότητα της αγκύρωσης.
Παρακαλούμε πηγαίνατε στην άσκηση του [ασφαλούς τόπου](#)
[find your safe place](#)