

7 Verhaltensweisen, die häufig bei Erwachsenen auftreten, die in jungen Jahren ein Trauma erlebt haben



Die Intensität eines traumatischen Vorfalls variiert von Person zu Person. Ein Trauma, als man noch ein Kind war, kann von einer lähmenden Angst verlassen zu werden bis hin zu körperlichem Missbrauch und irgendetwas zwischen den beiden reichen.

Viele Erwachsene sind gezwungen, sich mit dem Trauma auseinanderzusetzen, das sie als Kinder während ihres gesamten Lebens erlebt haben.

Dieser Artikel wird für jeden gelten, der als Kind etwas Traumatisches erlebt hat. Manchmal verstecken wir nur Dinge, weil dies einfacher ist, als tatsächlich damit umzugehen.

Wir tun dies sogar unbewusst, um uns zu dieser Zeit zu schützen. Es ist jedoch wichtig, sich mit diesen Problemen zu befassen, damit wir uns endlich von dieser Belastung befreien können.

7 Eigenschaften, die Menschen teilen, die in jungen Jahren ein Trauma durchgemacht haben

Wiederholte Panikattacken

Diejenigen, die schon früh im Leben mit Trauma zu kämpfen hatten, haben mit zunehmendem Alter oft Angstzustände. Sie finden es schwierig, viele Dinge auf einmal zu verarbeiten.

Was auch immer sie als Kinder gelitten haben, beeinflusst sie immer noch, indem sie sie besonders nervös machen. Sie schauen immer über die Schulter, weil sie die ganze Welt für bedrohlich halten.

Deshalb geraten sie oft in Panik, auch wenn sie wissen, dass in dieser Situation wirklich kein Grund zur Panik besteht. Sie erleiden jedes Mal Panikattacken wenn sie mit dem geringsten Stress fertig werden müssen.

Nur Notwendiges erledigen

Jede traumatische Erfahrung als Kind kann den Rest Ihres Lebens völlig verändern. Sie haben Angst, weil Sie sicher sein wollen, dass Sie sich niemals mehr in einer solchen oder ähnlichen Situation in Ihrem Leben befinden werden.

Dies macht Sie zu jeder Zeit besonders vorsichtig und nicht bereit, Risiken einzugehen, selbst wenn Sie wissen, dass es wichtig ist. Sie bleiben gerne dort, wo Sie sich wohl fühlen, auch wenn Sie sich selbst davon abhalten, Ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Sie müssen lediglich alle notwendigen Aufgaben erledigen, um durchzuhalten, aber Sie setzen sich nicht dafür ein, das Beste zu sein, das Sie sein könnten.

Von Angst überwältigt werden

Ein Trauma kann Sie auf hundert verschiedene Arten verletzen, von denen Sie vielleicht nicht einmal wussten, bis Sie älter geworden sind.

Ein Teil dieser Erfahrung ist die Phobie, die Sie vor bestimmten Dingen entwickeln, weil Ihr Verstand sie mit dem Schmerz verbindet, den Sie durchmachen mussten. Es kann alles von der Angst vor einer bestimmten Sorte Alkohol bis hin zu lähmenden Ängsten wie dem Befinden in einem fahrenden Fahrzeug und so weiter sein.

Es ist wichtig, dass Sie versuchen, diese Angst zu überwinden, bevor sie jeden Aspekt Ihres Lebens unter ihrer Kontrolle hat. Wir wissen nie, wann wir auf etwas stoßen, das Angst auslösen kann.

Daher ist es besser, zu versuchen, an unseren Problemen zu arbeiten, da wir eigentlich wissen, dass diese Dinge nicht mehr die Kraft haben, uns zu schaden.

Einsiedler werden

Wenn Sie so viel durchgemacht haben, ist es manchmal einfacher, sich vor dem Mitleid, der Sympathie, der Schuld und all den anderen Emotionen, die der Rest der Welt auf Sie zu projiziert, zu verbergen, selbst wenn sie es nicht in direktem Kontakt mit Ihnen stehen.

Sie hassen die mitleidigen Blicke oder Sie fürchten, dass andere über Sie urteilen. Indem Sie sicherstellen, dass Sie nur dann unter Leute gehen, wenn Sie es unbedingt brauchen, verbergen Sie sich vor den neugierigen Blicken aller anderen.

Dies wird als soziale Angststörung bezeichnet. Vergessen Sie nicht, dass Sie immer Hilfe suchen können.

Passiv-aggressiv werden

Es ist in der Regel einfacher, um den heißen Brei herumzuschlagen, als sich direkt mit der Ursache Ihrer Probleme auseinanderzusetzen.

Wenn die Menschen zu viel Angst haben, um Letzteres zu tun, verbringen sie viel Zeit damit, den Ärger und den Groll zu unterdrücken, die tief in ihnen sitzen. Obwohl das für manche funktionieren mag, wird ein Teil davon irgendwann den Weg damit fertig zu werden finden.

Sie sind vielleicht nicht bereit für die direkte Konfrontation, aber sie beginnen passiv-aggressiv damit umzugehen, um subtil zu bleiben und ihren Standpunkt zu vermitteln.

Sie denken vielleicht, dass sie Negativität vermeiden, aber sie belügen sich nur selbst.

in jungen Jahren ein Trauma erlebt haben

Ein Zustand konstanter Anspannung

Diese traumatische Erfahrung endete wahrscheinlich vor langer, langer Zeit, aber es fällt einigen Menschen schwer, loszulassen. Sie sind sich bewusst, dass sich ihre Umstände geändert haben, aber sie sind darauf gefasst, dass diese Probleme zurückkehren, manche sogar unbewusst.

Ihr Gehirn funktioniert nach dem Prinzip Fliehen und Kämpfen und dies führt zu vielen internen Konflikten. Sie befinden sich in einem Zustand konstanter Anspannung, der sie davon abhält, das Leben so zu führen, wie es gelebt werden sollte. Sie sind nie sorglos.

Dies ist in der Regel bei Opfern körperlicher Misshandlung zu beobachten, tritt jedoch auch bei Patienten auf, die aufgrund von Überlastung Traumata erfahren hatten.

In die Rolle des Opfers verfallen

Dies geschieht, wenn sich das Opfer jeglicher Form von Trauma an diese Rolle zu sehr gewöhnt. Sie wurden so lange als hilfloses Opfer behandelt und von so vielen, dass sie tatsächlich anfangen dies zu glauben.

Aber sobald die Aufmerksamkeit vorbei ist, bleiben sie einsam und fühlen sich, als würden sie im Leben allein herumschweben. Sie versuchen, damit umzugehen, indem sie die Rolle des Opfers weiter spielen.

Sie finden es sicherer, Befehle zu befolgen, als sie zu geben. Sie werden auch dann gehorchen, selbst wenn sie nicht damit einverstanden sind. Sie fühlen sich auf diese Weise viel sicherer.

by Ava Wagner