

Triggerdagbok

Fyll ut denne når du legger merke til et plutselig påtrengende minne, "flashback" eller opplevelse av panikk/frykt, sinne eller tristhet.

Hva ble trigget/utløst?	Situasjon: hvor var du da minnet eller følelsene ble trigget/utløst?	Hva var likhetene mellom denne situasjonen og den traumatiske hendelsen? Sted: Liknende sted eller omgivelser? Samme vær/lys/miljø? Mennesker: Liknende mennesker? Så eller oppførte de seg på lik måte? Sa de lignende ting? Eller snakket de om en lignende hendelse? Fysiske fornemmelser: Liknende kroppslig fornemmelse? Lignende kroppsstilling? Lignende bevegelser eller gester? Objekter: Liknende eller samme objekter, biler? Bilder av noe lignende? Lyder: Liknende lyder eller støy? Stemmer? Dialekter? Andre fornemmelser: Lukter? Farger? Mønstre? Lys? Tidspunkt: Samme tid på dagen/året? Årsdag?