

Psychological Symptoms

- Internal chaos, confusion, or disorganization: feeling afraid and anxious all the time
- Superstitious thinking and behavior: wondering whether we will be punished if we do the wrong thing, or anticipating severe consequences for making the wrong choice or upsetting someone
- Flashbacks or nightmares: unintended remembering of events that were scary, stressful, or unresolved and feeling agitated or dissociated because of it
- A lack of identity or a sense of wants, goals, and values: not knowing who we are or feeling confused about who we should be
- Difficulty with identifying and feeling emotions: finding it difficult to feel feelings from the inside out
- Difficulty making choices: feeling paralyzed by options or ruminating on what could go wrong with each choice
- Boundary challenges or confusion: finding it difficult to set boundaries with others, not knowing what boundaries with friends or leaders are appropriate, and having difficulty with appropriate sharing with or caring for others
- Anxiety or panic, feeling on edge: feeling agitated in the body, like being hooked up to an electrical current, or having chronically tense muscles
- Chronic, neurotic, or misplaced guilt: wondering if we made the wrong choice or hurt someone, or anticipating that we likely will
- Ongoing and pervasive shame: feeling broken, unlovable, unworthy, or deserving of bad things, even in the face of relationships or experiences that prove otherwise

Psychické symptomy

- Vnitřní chaos, zmatek nebo dezorganizace: neustálý pocit strachu a úzkosti
- Pověřivé myšlení a chování: přemýšlení, zda budeme potrestáni, pokud uděláme něco špatně, nebo očekávání závažných důsledků za špatné rozhodnutí nebo za rozrušení někoho druhého
- Flashbacky nebo noční můry: nezáměrné vzpomínání na události, které byly děsivé, stresující nebo které nebyly dosud vyřešeny, a tím způsobené pocity agitace (rozrušení) a disociace (odpojení)
- Oslabené vědomí identity a toho, co jsou vlastní přání, cíle a hodnoty: oslabené vědomí, toho, kým jsme, nebo zmatku v tom, kým bychom měli být
- Potíže s identifikací a prožíváním emocí: obtíže prožívat vlastní emoce
- Potíže s rozhodováním: pocit paralýzy z možností, které máme, nebo stálé rozebírání špatných důsledků, které mohou být rozhodnutími způsobeny
- Problémy nebo zmatek ohledně hranic: obtíže při stanovení hranic s ostatními, stav, kdy člověk neví, jaké hranice s přáteli nebo vedoucími jsou vhodné, potíže s vhodnou mírou sdílení s ostatními nebo s mírou péče o ně
- Úzkost nebo panika, pocit napětí: neklid v těle, jako by byl člověk připojen k elektrickému proudu nebo měl stále napjaté svaly
- Neustálé, neurotické a nepatřičné vědomí viny: stálé přemýšlení o tom, zda jsme se nerozhodli špatně nebo někomu neublížili, nebo očekávání, že to tak může dopadnout
- Trvalý a všudypřítomný stud: pocit, že jsem od základu porušen, že nemohu být milován, že nejsem ničeho hoden anebo že si zasloužím špatné věci, a to tehdy, když vztahy a zkušenost dokazují opak

- Anger, rage, and defensiveness: experiencing reactivity, flying off the handle, explosive and disproportionate reactions, and reluctance to take responsibility
- Hopelessness, helplessness, or despair: feeling powerless and unable to change future or present circumstances and believing no other reality is possible
- Depression, emptiness, and loneliness: feeling empty inside, isolated even if others are around, unreachable, lethargic, depleted, and overwhelmed at the prospect of change
- Self-harm: hurting ourselves in any way, depriving ourselves of rest, food, or other bodily needs, or punishing ourselves through creating pain
- Suicidality: wondering if it would be better to be gone or planning to end our life
- Grief and profound sadness or loss: experiencing seemingly unchanging heartache and emotional pain, or the sense of having a hole inside
- Difficulty feeling joy, pleasure, or peace: experiencing little or no effect even when doing things that used to feel enjoyable or feel pleasurable to others
- Perfectionistic tendencies: setting rigid expectations for self or others related to thinking, behavior, interactions, or value systems, and consequences if something isn't perceived as perfect
- Hatred or shame of one's body, sexuality, and physical needs or limitations: having unrealistic body narratives in which normal challenges, emotions, sensations, or behaviors are considered disgusting or awful
- Difficulty with self-responsibility, self-care, or selflove: experiencing difficulty owning our own actions and choices, and nurturing the self through actions or thoughts
- Hněv, vztek a defenzivnost: emoční reaktivita, přehnané emoční výbuchy, impulzivní reakce, které neodpovídají situaci, a neochota převzít odpovědnost
- Beznaděj, bezmocnost nebo zoufalství: pocit bezmoci a neschopnosti změnit budoucí nebo současné okolnosti; přesvědčení, že jinak to není možné
- Deprese, prázdnota a osamělost: pocit vnitřní prázdnoty, samoty, i když jsou kolem ostatní, nedostupnost, letargie, vyčerpání a převálcová- ní myšlenkou, že může dojít k nějaké nepřed- vídané změně
- Sebepoškozování: ublížení si nedostatkem odpočinku, jídla, uspokojení jiných tělesných potřeb, trestání se působením bolesti
- Sebevražedné sklony: přemýšlení, zda by nebylo lepší odejít, plány na ukončení života
- Zármutek a hluboký smutek nebo pocit ztráty: prožívání neměnné bolesti srdce a emocionální bolesti nebo pocit vnitřní prázdnoty
- Neschopnost nebo malá schopnost pocítit radost, potěšení nebo klid: ani věci, které byly dříve příjemné nebo které jsou příjemné ostatním, se nás nedotknou
- Tendence k perfekcionismu: pevná očekávání pro sebe nebo pro ostatní, která se týkají myš- lení, chování, vzájemné komunikace nebo hod- notových žebříčků, jasné stanovení důsledků situace, kdy něco nebude dokonalé
- Nenávisť k vlastnímu tělu nebo stud za něj, za sexualitu a za fyzické potřeby či nedokonalosti těla: nerealistické vnímání vlastního těla, při němž jsou běžné tělesné požadavky, emoce, pocity nebo chování považovány za odporné
- Potíže s odpovědností za sebe samého, s péčí o sebe nebo s láskou k sobě: potíže s přijímá- ním svých činů a rozhodnutí a s péčí o sebe skrze činy i myšlenky

- Difficulty enjoying sexual pleasure: experiencing genital pain, fear of sexual arousal or desire, resistance to sexual relationships, or shame about sexual desires and behaviors
- Risky sexual behaviors or sexual activity
- Inability to trust others and anticipation of rejection: feeling suspicious of others' motives or keeping ourselves at a distance to avoid judgment
- Immense guilt if not helping others or caring for others: feeling the pressure to save, convert, or rescue
- Skin picking (dermatillomania) or hair pulling (trichotillomania): experiencing distress before the behavior and relief after engaging in it
- Substance use or addiction to other processes or behaviors: using drugs, alcohol, food, pornography, or certain behaviors (shopping, gambling, etc.) to manage pain or distress or feel feelings, even if negative consequences are involved
- Eating disorders: having a preoccupation with clean eating, compulsive eating, food restriction and avoidance, eating and purging after (through vomiting or exercise), and eating things that are inedible or harmful to eat

Physical Symptoms

- Chronic fatigue
- Autoimmune disorders
- Chronic pain
- Sleeplessness or oversleeping
- Lack of appetite or binge eating
- Frequent illness or injury, or impaired healing
- Chest pain or gastroenterological issues and irritable bowels
- Inability to notice or identify body sensation or pain

- Potíže s prožíváním sexuálního potěšení: bolest genitálií, strach ze sexuálního vzrušení nebo touhy, odpor k sexuálním vztahům nebo stud za sexuální touhy a chování
- Rizikové sexuální chování nebo sexuální aktivita
- Neschopnost důvěřovat druhým a očekávání, že budu odmítnut: podezírání druhých ze špatných motivů, udržování si odstupů od lidí, abychom se vyhnuli jejich odsouzení
- Pocit velké viny, pokud nepomáháme druhým nebo se o ně nestaráme: pocit tlaku na to, abychom pomohli ke spasení jiným lidem, konvertovali je či záchranili
- Nutkavé škrábání kůže (dermatillomanie) či nutkavé vytrhávání vlasů (trichotillomanie): úzkost před tímto jednáním a úleva po něm
- Užívání návykových látek nebo jiná závislost: drogy, alkohol, jídlo, pornografie, nakupování, hazardní hry atd. jako prostředek ke zvládnutí bolesti nebo úzkosti, a to i při vědomí negativních důsledků
- Poruchy příjmu potravy: zaujetí zdravým stravováním, nutkavé jedení, omezování jídla a vyhýbání se jídlu, zvracení nebo cvičení po jídle, konzumace nepoživatelného nebo škodlivého jídla

Fyzické symptomy

- Chronická únava
- Autoimunitní poruchy
- Chronická bolest
- Nespavost nebo nadměrné spaní
- Nechuť k jídlu nebo záchvatovité přejídání
- Časté nemoci nebo zranění, poruchy hojení
- Bolest na hrudi nebo gastroenterologické problémy a dráždivý tračník
- Neschopnost vnímat nebo identifikovat tělesné pocity nebo bolest

Social-Relational Symptoms

- Loss of community connection and broader social support
- Rejection and social isolation
- Restricted social networks
- Relationship conflict or stressors
- Family conflict and stressors or loss
- Damage to one's social self
- Social anxiety

Spiritual Symptoms

- Deconstruction of or de-identification with one's religious or spiritual background or traditions
- Fear, vigilance, dissociation, avoidance, or acute emotional reactivity when in the presence of reminders of the past religious or spiritual background
- Negative or fear-based beliefs about one's own relationship with God or one's sense of self-worth
- Difficulty with moral discernment without guidance from an authority figure or mistrust of oneself
- Anger at God or at religion or spiritual practices in general

Společenské a vztahové symptomy

- Ztráta společenství a širší sociální podpory
- Odmítnutí a sociální izolace
- Omezené sociální sítě
- Konflikt nebo stresory ve vztazích
- Konflikt nebo stresory v rodině, ztráta rodiny
- Poškození sociální identity
- Sociální úzkost

Spirituální symptomy

- Dekonstrukce dosavadních přesvědčení nebo ztráta identifikace s náboženským nebo spirituální zázemím či náboženskými tradicemi
- Pocity strachu, vysoká ostražitost, disociace, vyhýbání se nebo naopak silná emoční reaktivita při setkání se s něčím, co připomíná náboženské nebo spirituální prostředí z minulosti
- Negativní nebo na strachu založená přesvědčení o vztahu s Bohem nebo o vlastní hodnotě
- Potíže s morálním rozlišováním bez vedení ze strany nějaké autority nebo nedůvěra ve vlastní schopnost rozlišení
- Hněv na Boha nebo na náboženství nebo na jakoukoli spirituální praxi

*Hrubý překlad: Google Překladač,
revize a opravy: Zdeněk Vojtíšek*