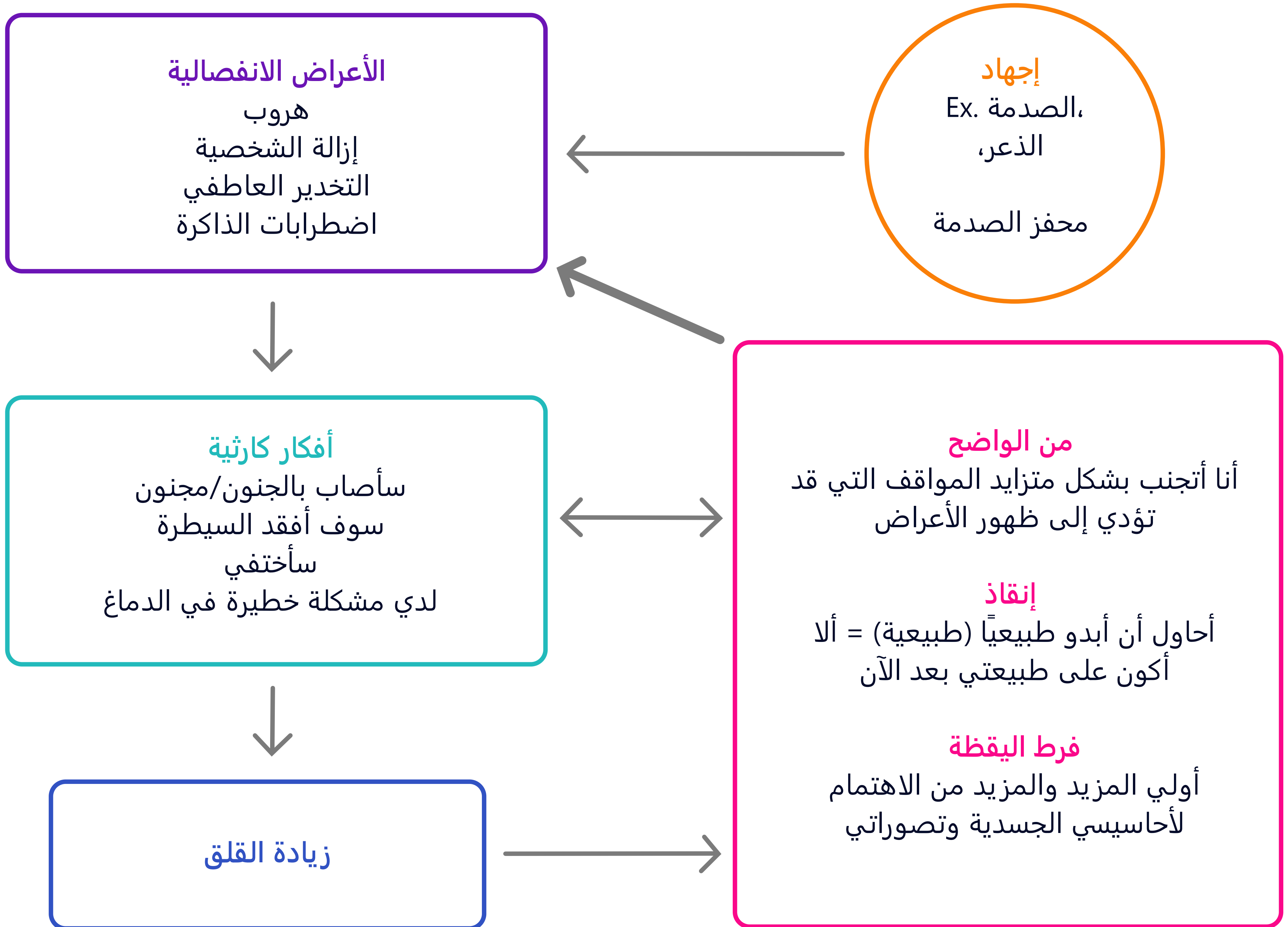


بيان حقائق انفصال

يرجع الانفصال الرضحي إلى آلية النسخ الاحتياطي التي وضعها الدماغ للنجاة من الإجهاد الشديد. لم يعد الدماغ قادراً على دمج المعلومات في الذاكرة بحيث تتم تجربة الأحداث المؤلمة بطريقة غير منضبطة وجراحية بنفس المشاعر الحسية. حتى لو لم نعد في خطر، فسيتم تنشيط نظام الإنذار لدينا ويمكننا القيام بنوبة هلع. ستكون قدرتنا على تقييم الوضع محدودة للغاية.

عندما يكون دماغنا في وضع الإنذار، سنعيل إلى التفكير «كارثية» أو قطع النفس عن أفكار المرء. الخيارات الوحيدة المتاحة عند تشغيل نظام الإنذار هي ردود الفعل القتالية أو الهروب أو التجميد: «القتال، الفرار، التجميد». هذه السلوكيات التفاعلية ضرورية في حالة التهديد ولكنها أكثر تكيفاً عندما لا يكون هناك خطر آخر.

الأطفال، بسبب عدم نضجهم العصبي وضعفهم، أكثر عرضة للصدمة وقد يجدون أنفسهم أكثر انفصالاً عن البالغين.



كيفية الخروج منه؟

