

بيان حقائق

# إن لدي الكثير من النسيان



## الشهادات - التوصيات

لقد نسيت ، لدي انطباع بأن ذكرياتي تتحلل.

ذاكرتي تلعب الحيل علي ، لا أتذكر أي شيء كما كان من قبل.

الوقت يتدفق بشكل مختلف.

التعرض لصدمة عادة ما يكون سبباً في حدوث اضطرابات إدراكية كبيرة. يمكن أن تكون مُعاقمة وتجعل الحياة اليومية صعبة من الناحية الفكرية والمدرسية والمهنية والعلاقية، وقد تؤدي إلى تجربة الفشل والمعاناة. عندما يكون الشخص ضحية لصدمة نفسية، يمكن أن يترجم ذلك إلى تجاهل يصل إلى نسيان أحداث عاشها بشكل مؤقت أو دائم. بعد تعرض الشخص لصدمة، يمكن أن يعاني من اضطرابات في الذاكرة والتركيز والانتباه. يمكن أيضاً أن يترجم ذلك إلى اضطرابات في الوعي والهوية والتوجيه الفضائي. يمكن أن يكون لديه الشعور بأنه رأى هذا من قبل، أو أن الفعل الذي يقوم به اليوم قد تم بالفعل في وقت سابق.

على العكس من ذلك، قد نخدنا الذاكرة في التعرف على وجه، اسم، أو مكان. وهذا يترافق مع انفصال حيث يمكن أن يكون لدينا الإحساس بعدم مشاركتنا في ذكرياتنا الخاصة، كما لو كان ذلك شخصاً آخر.

تتزامن التعرض للإجهاد الشديد مع « زيادة التوتر » العاطفي. للتعامل معه، يقوم الدماغ بـ « الفصل » مما يفسر الـ « فجوات السواد » والوصول إلى شظايا من المعلومات حول الأحداث.

عند الأطفال الذين يتطورون، ستظهر مظاهر جسدية (ألم، تصورات) وعاطفية (خوف، قلق) وحسية (فلاش باك، هلوسات) بشكل أكبر.

من أجل الهروب من الألم اللا محتمل، نجد سلوكيات تجنب مع سلوكيات مراقبة (للفكر، والأنشطة الترفيهية، والرياضية، والذات، والبيئة) ويزداد اليقظة للمضي في العمل « بشكل طبيعي » في الحياة اليومية. يمكن أن تستمر هذه النوعية من فقدان الذاكرة لسنوات، ولكن يمكن أن تلحق بنا خلال حدث في الحياة، مثل لقاء عاطفي، أو ولادة، أو حادث، أو مرض، أو وفاة، وأيضاً عندما نكون في مكان آمن ونثق فيه.

يمكن أن تستمر هذه الذاكرة المؤلمة لسنوات وعندما تظهر مرة أخرى ، يمكن أن تكون وحشية ويمكن أن يكون لها تأثير « قنبلة عاطفية » لا يمكن السيطرة عليها.