



ابحث عن هذا
التمرين على
الكتاب
الصدمة: كيف
تخرج منه؟
au ?
éditions de
boeck sup

بيان حقائق

لماذا أنا بهذه الحدة من الحساسية أو الغضب؟

1 صواب أم خطأ

« العصبية؟ إنها مجرد سلوك متقلب ومتقطع وهستيرى! خطأ! العصبية ما بعد الصدمة هي غير متعمدة، والشخص نفسه ينتقدها ويعاني منها. تعكس ذلك الغضب وحالة من اليقظة الزائدة المرتبطة بالخوف.

« الغضب هو مشاعر غير مجدية وخطيرة! » خطأ! جميع المشاعر مفيدة، فهي تنقل رسائل. يعلمنا الغضب شيئاً عن قيمنا وتوقعاتنا من الآخرين. الغضب والعنف هما كيانان منفصلين. »

2 علم المعرفة

الجهاز العصبي معقد. يتضمن نظاماً فرعياً يُسمى الجهاز العصبي الذاتي (SNA) أو الجهاز العصبي النباتي. يتضمن هذا النظام دواصة الوقود للتعامل مع المخاطر (= النظام التعاطفي للSNA) ودواصة الفرامل للاسترخاء والبطء (= النظام الباراسمباتي للSNA). تنظيم هذا النظام يخرج تماماً عن إرادتنا. في حالة ما بعد الصدمة النفسية، يتم فقد التوازن في هذا النظام ويبقى في حالة تأهب وخوف. يتجلى ذلك في الانتباه الزائد، والزيادة في الاستفاقة، واضطرابات النوم... العواطف تكون حادة (انفعالات قوية، تهيج، غضب): يشعر الأشخاص الذين تعرضوا للصدمة بالضعف، ويرون العالم كغير متوقع ومعاد، وخطير. يخشون تعرضاً جديداً للصدمة في عالم أصبح عدوانياً. هذا التفاعل العاطفي الزائد يتجلى في التهيج، والعداء، ونوبات الغضب، والعدوانية، وصعوبات التركيز.