



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

# بيان حقائق لماذا أتجنب أكثر فأكثر أشياء؟

## 1 صواب أم خطأ

وأن نتوقف عن التحدث عنه، وألا نعود مرة أخرى إلى المكان! «  
« تماما كاذب! كما في حالات الرهاب، تؤدي الخوف إلى سلوكيات الابتعاد،  
محاولات التظاهر أو النسيان. وهذا لا يحل المشكلة، بل يزيد سوءا. «  
« يجب تجنب الابتعاد! حقيقي!  
إنه مبدأ أساسي كبير في علم النفس، مفيد  
للفاهية على المدى الطويل! «  
« الخوف لا يجنب الخطر! ولكن الابتعاد غالبا ما يكون خطيرا وضارا! «

## 2 علم المعرفة

الإدراك للتهديد يؤدي تلقائياً إلى الخوف وفي كثير من الأحيان سلوكيات هروب. نحن مبرمجون للهروب من التهديد عبر إشارة الخوف. من الطبيعي والمفيد تجنب الخطر! على سبيل المثال، نتعلم منذ الصغر أنه لا ينبغي لمس الأشياء الساخنة، أو عبور الشارع بدون النظر، أو الاقتراب من الهاوية. نقوم بخلق مجموعة من الترابطات الذهنية الحمائية بهذا الشكل. بمجرد إنشاء هذه الرابطة، يصبح التعلم مكتسباً.

بعد تعرضنا لصدمة، نميل إلى تجنب حتى الوضعيات التي لا تحمل خطراً حقيقياً، بواسطة ظاهرة تحصيل الخرائط العقلية بطريقة غير لائقة، وربما تكون تحصيل خطأ. إنها تعميم للخوف. يميل الدماغ إلى إشارة كل ما له صلة بالصدمة على أنه خطر أو يثير الخوف، وبالتالي يفرض استجابة للابتعاد أو التجنب. يكون الدماغ مبرمجاً بغض النظر عن وجود خطر فعلي. يكون هناك ارتباك بين الخوف والخطر!

### 3 علم المعرفة

مع انتشار الخوف، يمكن أن تشعرُوا في مختلف الحالات المتعلقة بشكل مباشر أو غير مباشر بالصدمة بعواطف شديدة. لا يرغب أحد في التعرض للخوف أو الألم، لذلك تميلون إلى تجنبه!

هناك ثلاثة أنواع من التجنب المرتبط بتجربة صدمة. هل تواجهون بعضها؟

التجنب السلوكي: تتجنبون جميع الحالات والأنشطة والأشخاص المرتبطين بالحدث.  
التجنب المعرفي: تتجنبون التفكير فيه أو الحديث عنه.  
التجنب العاطفي: تتجنبون العواطف السلبية (الخوف، الغضب...) المرتبطة بالصدمة.  
تأتي ردة الفعل التجنبية بمزايا وعيوب. بالتأكيد، تخفف عنكم في الوقت القصير، ولكنها تحمل أيضاً مخاطر بعضها ليس بالأمور البسيطة.

#### آثار التجنب:

##### آثار مباشرة:

التجنب يؤدي بسرعة إلى فقدان جودة الحياة والاستقلالية وإمكانية الاختيار. بالإضافة إلى ذلك، لا يمكنكم تجنب كل شيء، سيكون هناك دائماً شيء غير قابل للتحكم سيجعلكم تفكرون مرة أخرى في التجربة الصدمية...

##### آثار غير مباشرة:

التجنب يحتفظ بالخوف ويعززها. يمنع التجنب الظاهرة الطبيعية لانقضاء الخوف والعودة إلى الحالة الأساسية. يمكن للدماغ بسرعة أن يتعلم التمييز بين الخوف والخطر إذا مواجه للحالات ويقلل من الخوف غير المناسب. إذا قمتم بتجنب الحالات أو الذكريات التي تسبب الضيق قدر الإمكان، فإن دماغكم لن يتمكن من التعلم! مساعدة العملية الطبيعية لانقضاء الخوف تعني مواجهة ما يثير خوفكم دون تعريض أنفسكم للخطر. ستشعرون بعدها بقوة أكبر!