



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

بيان حقائق ما هي المحفزات ؟

ذاكرة ضرورية

هذا يشبه إلى حد كبير الفلاشباك (عودة إلى الماضي) في السينما. آليات محو الذاكرة تعاني من الفشل. يبدو أنها تشبه قليلاً إلى نسخة مختلفة تعيد تشغيل نفس اللقطات العاطفية بشكل متكرر. يمكن لمشغلات الحياة اليومية، على الرغم من أنها عادة ما تكون بريئة أو بسيطة، أن تذكر الصدمة، مما يسبب عودة الصور والمشاعر، فلاشباك، إعادة تنشيط الذكرى الصدمية مع نفس المشاعر، بما في ذلك الخوف. يتم تنشيط الخوف بشكل تلقائي وآلي، حتى في حالة عدم وجود خطر، مما يسبب القلق والضيق. يشار إلى هذه الظواهر بأنها ذكريات متداخلة في اضطراب ما بعد الصدمة.

ذاكرة غير متكاملة

الذكريات الصادمة مرتبطة بعواطف سلبية قوية. فيصعب عليك معالجتها ودمجها بشكل طبيعي في ذاكرتك ومسار حياتك. يشار إلى ذلك بالذاكرة الصادمة غير المدمجة. ستنتج بشكل لا يمكن السيطرة عليه ومزعج، ذكريات فورية تماماً مماثلة للصدمة الأصلية في حركة دائمة بين الماضي والحاضر، في محاولة متكررة لدمج الذكرى المؤلمة في قصتك الشخصية.

تحديد المحفزات العاطفية

يمكنك التعرف على المحفزات العاطفية وبالتالي تقليل الردود السلبية. عن طريق الانتباه إلى ردود أفعالك، ستتمكن من التعرف على مثير (كلمة، لون، رائحة، مكان، شخص، إلخ) يثير مشاعر قوية فيك. يمكنك استخدام يوميات شخصية لمساعدتك في وصف الوضع، والبحث عن المثيرات، والتعرف على مشاعرك. ستساعدك في هذا الفهم. التعرف على مثيراتك سيساعدك في السيطرة عليها وتوقع تكرار الذكرى المستمر.

