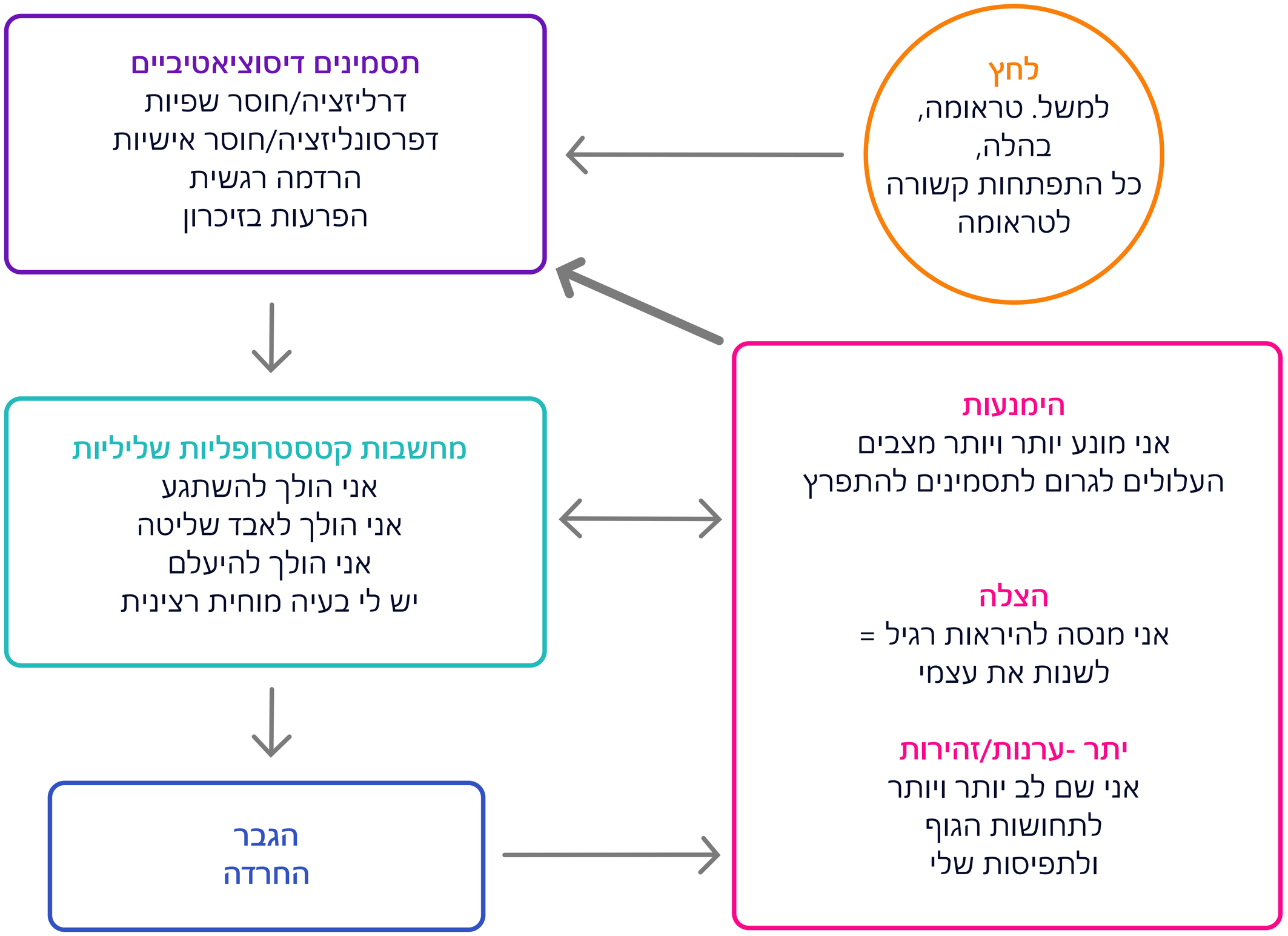
גיליון עובדות

דיסוציאציה

דיסוציאציה או ניתוק טראומטי נובע ממנגנון הגנה שהוקם על ידי
המוח כדי להתמודד עם לחץ קיצוני. המוח כבר לא מסוגל לקלוט את
המידע בזיכרון ובכך נחווה שוב את אותם האירועים הטראומטיים
באובדן שליטה על ההרגשות החושיות. גם אם איננו בסכנה יותר, מערכת ההגנה של הגוף שלנו
תגיב וכך אנחנו נוכל לקבל התקף חרדה.
היכולת שלנו להעריך את המצב תהיה מוגבלת מאוד.

כאשר המוח שלנו בערנות יתר, אנו נוטים לחשוב
« »קטסטרופלי », כלומר שהכל נהיה "אסון" או ניתק מהמחשבות שלנו. האפשרויות היחידות
הקיימות כאשר
מערכת ההגנה של המוח פועלת הם תגובות הלחימה, בריחה או הקפאתם: « »להילחם, לברוח,
להקפיא « ». תגובה אלו הכרחיות במקרה של איום אך אינן
מתאימות כאשר אין יותר סכנה.

ילדים, היות חוסר בגרות נוירולוגית וסיכויים יתר לפגיעה, נחשפים עוד יותר
לתגובה המובילה לטראומה ועלולים להתנתק יותר ממחשבותם מאשר מבוגרים.



HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental

גיליון עובדות
דיסוציאציה

איך לצאת מזה?

אני מוצא את
גורמי הלחץ שלי

תסמינים דיסוציאטיביים
דרליזציה/חוסר שפיות
דפרסונליזציה/חוסר אישיות
הרדמה רגשית
הפרעות בזיכרון

אני חושב אחרת
אני שם לב לדיסוציאציה בלי
להתעמת איתה
אני מקבל את מה שקורה לי

אני כבר לא נמנע
אני חושף את עצמי לרגשותיי

אני מתנהג אחרת
אני משתמש בחמשת החושים שלי
אני מתחבר ונפתח לאחרים

אני פועל על גופי
אני עושה פעילויות נעימות לי
אני דואג לבריאותי ולאורח חיי

אני מרגיע את החרדה שלי
נשימה, מנוחה,
היפנוזה עצמית, מדיטציה,
מקום בטוח