



גיליון עובדות יש לי תחושה של חוסר מציאות

עדויות

” אני פועל על מצב אוטומט, אני מתחיל לעשות דברים שלא החלטתי לעשות

” מה שקורה סביבי נראה לי לא מציאותי, אני מרגיש בחלום, או בקולנוע או שאני מגלם דמות.

” יש לי תחושה ניתוק, אני מרגיש מנותק, כאילו אני בצד הצופה, אפילו כלפי יקירי.

אנחנו מדברים על ניתוק מהמציאות כשאנחנו חווים אירוע לא מציאותי, כאילו מה שמקיף אותנו כבר לא מוכר לנו, כאילו אנחנו צופים בסביבה שהפכה להיות זרה בעינינו. זה יכול להגיע לרמה של ניתוק מהעולם, מהאחרים, שהמרחקים או הגדלים של הדברים משתנים. תחושת האמון באחרים יכולה להשתבש ולהוביל לסוג של ניתוק. תחושת פער עם אחרים היא נפוצה אך לעיתים קרובות חולפת. לוקח זמן לחזור לחיים אחרי טראומה ואחרי התאוששותה.

ביטויים דיסוציאטיביים אלה אינם דורשים שימוש בתרופות וטכניקות עיגון יכולות לעזור.