גיליון עובדות

אני שוכח הרבה דברים

עדויות

> הזיכרון שלי משובש, אני כבר לא זוכר דברים כמו פעם.

> אנ שוכח, אני מרגיש שהזיכרונות מתפרקים

> הזמן עובר אחרת

חשיפה לטראומה היא לרוב הגורם להפרעות קוגניטיביות משמעותיות.
אלו עלולותלהקשות על חיי היומיום, מבחינה אינטלקטואלית, אקדמית, מקצועית ובמערכות היחסים וכולות להוביל לחוויה של כישלון וסבל. כאשר מישהו סובל מפסיכו טראומה, זה יכול לגרום להכחשת האירוע או אפילו לאמנזיה שלו. בעקבות טראומה, הזיכרון, הקשב והריכוז יכולים להיפגע. זה יכול גם לגרום להפרעות של תודעה ושל זהות וחוש הניווט. יתכן שיש לך רושם של « deja-vu", שפעולה שנעשתה היום נראית לך מוכרת.

לעומת זאת, זיכרון יכול להשתבש, שם פרטי או במקום.
זה מלווה בניתוק שבו ניתן להרגיש שאנחנו לא מעורבים בזיכרונות שלנו, כאילו אלה זיכרונות של מישהו אחר. חשיפה ללחץ קיצוני מוביל ל »סערת רגשות ». כדי להתמודד עם זה, המוח « מתפוצץ », מה שמסביר את « הפגמים בזיכרון » ואת השיבוש של הזיכרון.
של הזיכרון.

עעבור ילדים, התסמינים יהיו סומטיים יותר (בכאבים, בתפיסות), רגשיות יותר (פחדים, חרדות) חושיים יותר (פלשבאקים, דמיונות והזיות).
כדי להינע מסבל בלתי נסבל, ישנן התנהגויות הימנעות והתנהגויות שליטה (מחשבה, מרגעים כיפים, מספורט, מעצמי -מהסביבה) וזהירות יתר כדי להמשיך לתפקד « כרגיל » בחיי היומיום. סוג זה של אמנזיה יכול להימשך שנים אך גם לחזור אותנו במהלך אירוע חיים: מפגש רומנטי, לידה, תאונה, מחלה, מוות, ואפילו כשאנחנו מרגישים בטוחים.

אמנזיות טראומטיות אלו עלולות להימשך שנים וכאשר הן מופיעות שוב, זה יכול להיות אכזרי ויכול להרגיש כמו « פצצה רגשית » בלתי נשלטת.