גיליון עובדות

מטאפורה של מגדל השומר

לאחר שחווינו אירוע קשה במיוחד ואנחנו מפחדים על חיינו או על חיי אחר, נפוץ לראות תסמינים פוסט טראומטיים מופיעים בחודשים העוקבים את האירוע. בעצם, המוח שלנו עשה את חווית שבריריות של החיים. זה למה הוא יכול להיתקע בחוויה זו, לכן הוא על ה"מי-חד" תמיד מוכן להגיב בשביל לשרוד. אנחנו ננסה להבין איך זה עובד. אפשר להבדיל בין שני חלקים של המוח, המוח הרציונלי והמוח הרגשי.

1 המוח הרציונלי

המוח הרציונלי, בחיים היום-יומיים, מאפשר לנו להבין ולנתח מה שקורה לנו. הוא מאפשר לנו גם לקבוע פעולות מנומקות כדי להגיע למטרות שלנו בחיים, בין אם הם קטנים (כמו להכין ארוחה) או מסובכים (כמו להתקבל לעבודה). אנחנו מתחשבים בו כאילו הוא צוות ניטור של מגדל שמירה.

2 המוח הרגשי

המוח הרגישי מאפשר לנו להבין שיש סכנה ושהוא יכול להפעיל את שלושת תגובות הישרדות (בריחה, לחימה או הקפאה) כמעט באופן מיידי ובלי השתתפותו של המוח הרציונלי. מצד שני הוא לא מסוגל לנתח או לקבל מבט לאחור על הדברים. מתחשבים בו כמו האזעקה של מגדל השמירה כי הוא מאוד רגיש.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental

גיליון עובדות
מטאפורה של מגדל השומר

בחיי היום-יומיים,
האזעקה נדלקת מידי פעם (כשרואים משהו שמופיע כ״מסוכן״), השומרים של מגדל השמירה מנתחים אז את הסכנה ופועלים כדי לחזור למצב מאובטח יותר שמאפשר לבן אדם לחזור למצבו הבסיסי, האזעקה אכן נכבתה. מה שקורה לפעמים כשרואים צינור בגינה וחושבים שהוא נחש. קודם כל מפחדים מאוד, בורחים או נשתקים, אחרי זה המוח הרציונלי מנתח ומבין שמודבר בצינור רווי וחוזר למצב הבסיסי שלו.

באירוע כזה טראומטי,
האזעקה לא מתכבה כי הסכנה חשובה מידי. אלא אם כן האירוע נגמר, האזעקה מתחילה לא לעבוד טוס ונדלקת ״סתם״, המוח כבר לא יודע אם הוא בבטחה. השומרים של מגדל השמירה אז כל הזמן במצב חירום, הם מהר מאוד מבואסים מהאזעקות החוזרות על עצמן והם לא מצליחים לקחת החלטות מתאימות ולחזור למצב הרגיל. דמיינו שאתם עובדים בהקשר שהאזעקה מאוד חזק ומחרישה נדלקת כל הזמן.

בהקשר הזה, תכוף לראות הפרעות קוגניטיביות. הבשורה הטובה, שקיימות שיטות וכלים שמאפשרים לנו להפעיל את האזעקה כמו לפני! כל האתר הזה, אפשר גם למצוא מלא כלים ותרגולים לנסוי. אבל אם המצב לא מסתדר אחרי חודש, אפשר אז להתכוון למקצועי.

ה״סתם״ הזה בעצם טריגרים, פרטים שמזכירים לנו מאפיינים של אירוע טראומטי, כמו צבע או ריח ששמנו לב עליהם והרגשנו ברגע הטראומה.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental