גיליון עובדות

למה אני כל כך רגיש וכועס?

1 נכון או לא נכון

"עצבים? זו פשוט התנהגות מטורפת והיסטרית!"
לא נכון!
עצבים פוסט טראומטיים אינם רצוניים, האדם עצמו מבקר את הטראומה וסובל ממנה. זה משקף את הכעס ומצב היפר ערנות הקשור לפחד.

"הכעס הוא רגש לא שימושי ומסוכן!"
לא נכון!
כל הרגשות שימושיות, הן מעבירות מסר. הכעס מלמד אותנו על הערכים והציפיות שלנו מהאחרים. הכעס והאלימות הם שני דברים שונים.

2 יודע-מדע

מערכת העצבים מסובכת. הוא כולל גם תת מערכת שנקרה מערכת עצבים אוטונומית (SNA) או צמחתי. המערכת הזו כוללת פדל האצה בשביל להגיב לסכנה (=מערכת סימפטית של הSNA) ובלם בשביל לנוח, להאט (מערכת פארה-סימפטית של הSNA). הרגולציה של המערכת נמלטת לגמרי מהרצון שלנו.
בלחץ הפוסט טראומטי, המערכת הזו משובשת ונשאר במצב חירום, מפחד. זה מתבטא מערינות שיא, קפיצות, הפרעות שינה...
הרגשות ערים (עירנות רגשית גדולה, עצבים, כעס): האנשים החווים טראומה מרגישים פגיעים, מביטים על העולם כמקום לא בטוח בכלל ומסוכן.
הם פוחדים מטראומה חדשה בעולם שהפך לעוין. ההיפר עירנות הזו מתבטא דרך עצבים, אגרסיביות, וקשיי ריכוז.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental

גיליון עובדות

למה אני כל כך רגיש וכועס?

3 הפסיכולוג שלי אומר

כעס וכו...

הכעס מתפרץ כשאתם רוצים שהמציאות תיראה אחרת, כשאתה ממורמר כלפי מישהו, כשאירגון או דבר כזה או אחר לא עובד לפי התכנון. קיימת תגובה מיידית, מהם ההתבטאויות לרוב זמניות. חוסר סבלנות, רגישות, כעס או זעם. קיימת גם תגובה לטווח ארוך. זה רלוונטי לגבי השינאה והטינה, מלוות או לא מרצון לנקמה. הרגשות אלו לא בריאים, והורסים אתכם, ומפריעות ליחסים שלכם עם האחרים.

למה אתה מגיב כזה מהר לכל דבר?

לחוות טראומה, מביא פחד לחוות שוב טראומה. אפשר להרגיש תסכול אל מול האי צדק, הכעס השמור בתוככם. ההתנהגות המגנה של מישהו ששם לב לכל דבר מעורר את החושים שלך בשביל להרגיש בבטחה כל הזמן, ולא לחוות שום דבר שלילי. גודל הדירשה שלך עבור אחרים גודל עוד ועוד. הטינה מתפתחת בקלות אחרי טראומה, אכן נגד התוקף, אלא גם נגד הסביבה שלך, כאילו עם העולם נגדך. אתם לא מכירים את עצמכם יותר!

איך להקל עליכם?

ההיפר עירנות הרגשית וצמחתית הם תסמינים פוסט טראומטיים. הטיפול בטראומה מאפשר להעלים אותם. זה לא כזה קשה!
להבין את הרגשות והמחשבות זה המפתח כדי להירגע