



תמצאו את
תרגיל זה
בספר
הטראומה:
איך לצאת
ממנה?
במהדורת
BOECK SUP

גיליון עובדות מהם טריגרים?

זיכרון פולשני

זה דומה מאוד לפלאשבקים (חזרה לאחור) הקולנועיים. מנגנוני הסרת הזיכרון נכשלים. טריגרים מחיי היומיום, ניטרליים, יכולים להזכיר טראומה, ולגרום להזכרת התמונות, רגשות, פלאשבק, הפעלה מחדש של הזיכרון הטראומטי עם אותם תחושות, במיוחד תחושת סכנה. הפחד הוא מופעל מחדש באופן ספונטני, באופן אוטומטי, אפילו במצב של אי-סכנה, וגורם לחרדה ולמצוקה. אנחנו מדברים על זיכרונות פולשניים של לחץ פוסט-טראומטי.

זיכרון לא מוקלט/נתפס

זיכרונות טראומטיים קשורים לרגשות שליליים חזקים. אז יהיה קשה לעכל אותם, להקליט אותם כרגיל בזיכרון שלך ובמהלך החיים. אנחנו מדברים על זיכרון טראומטי לא מוקלט. היא תיצור, ללא שליטה, פלאשבקים זהים לטראומה בתנועה קבועה בין העבר לבין ההווה, בניסיון חוזר להישמר ולהיקלט בזיכרון הכואב לתוך החיים שלך.

תזהו את הטריגרים הרגשיים

ניתן לזהות טריגרים רגשיים ובכך להקטין את תגובות השליליות. תוך כדי תשומת לב על תגובות שלך, תוכל לזהות טריגרים (מילה, צבע, ריח, מקום, אדם וכו') הגורמים לך לרגשות חזקים. אתה יכול להיעזר ביומן אישי כדי לתאר את המצב, לחפש את הטריגרים, ולהכיר את הרגשות שלך. הוא ידריך אותך בהבנה זו. תזהות את הטריגרים יעזור לך לשלוט בהם ולהיות מוכן מראש לגבי חזרה בלתי פוסקת של הזיכרון.

