

Лист практичних завдань У МЕНЕ БАГАТО НАГЛЯДІВ



Відгуки

“ Пам'ять грає зі мною злий жарт,
Я вже нічого не пам'ятаю, як раніше. ”

“ Я забуваю, я відчуваю, що мої
спогади руйнуються. ”

“ Час тече по-іншому. ”

Вплив травми часто є причиною значних когнітивних розладів.

Вони можуть виводити з ладу та ускладнювати повсякденне життя на інтелектуальному, академічному, професійному та сімейному рівнях, а також призводити до переживань невдач та страждань. Коли людина стає жертвою психотравми, це може призвести до тривіалізації, навіть до більш-менш тривалої амнезії пережитих подій. Після травми можуть спостерігатися порушення пам'яті, концентрації та уваги. Це також може призвести до проблем зі свідомістю, ідентичністю та просторовою орієнтацією. Може виникнути відчуття дежавю, що те, що робиться сьогодні, вже робилося раніше.

З іншого боку, ми можемо не впізнати обличчя, ім'я чи місце. Це супроводжується дисоціацією, коли ми можемо відчувати себе так, ніби ми не причетні до власних спогадів, ніби це інший я.

Вплив екстремального стресу супроводжується емоційним "сплеском". Щоб впоратися з цим, мозок "відключається", чим і пояснюються "чорні діри" і доступ до уривків інформації про події.

У дітей під час розвитку буде більше соматичних (біль, сприйняття), емоційних (страхи, тривоги) та сенсорних (спогади, галюцинації) проявів. Щоб уникнути нестерпних страждань, ми знаходимо поведінку уникнення з поведінкою контролю (над думками, рекреаційною діяльністю, спортом, собою, навколишнім середовищем) і підвищеною пильністю, щоб продовжувати "нормально" функціонувати в повсякденному житті. Цей вид амнезії може тривати роками, але може наздогнати нас в момент життєвої події: любовної зустрічі, народження, нещасного випадку, хвороби, смерті, а також тоді, коли ми відчуваємо себе в безпеці і впевнено.

Ці травматичні амнезії можуть тривати роками, а коли вони з'являються знову, це може бути жорстоко і мати ефект неконтрольованої "емоційної бомби".