

## Лист практичних завдань

# ДИСОЦІАЦІЯ

Травматична дисоціація пов'язана з резервним механізмом, створеним мозком для переживання екстремального стресу. Мозок більше не здатен інтегрувати інформацію в пам'яті, тому травматичні події переживаються неконтрольовано і приголомшливо з тими самими сенсорними відчуттями. Навіть якщо нам більше не загрожує небезпека, наша система тривоги спрацює, і у нас може виникнути панічна атака. Наша здатність оцінювати ситуацію буде дуже обмеженою.

Коли наш мозок перебуває в режимі тривоги, ми схильні мати «катастрофічне мислення» або відрізати себе від своїх думок. Єдиними опціями, доступними при спрацюванні сигналізації, є реакції «fight, flight, freeze». «Битися, втекти або завмерти». Ця реактивна поведінка необхідна у разі загрози, але недоречна, коли небезпека відсутня.

Діти, в силу своєї неврологічної незрілості та вразливості, ще більше піддаються травматичному впливу схильні до травматичного шоку і можуть зазнати більш значної дисоціації, ніж дорослі.



## Як з нього вийти?

