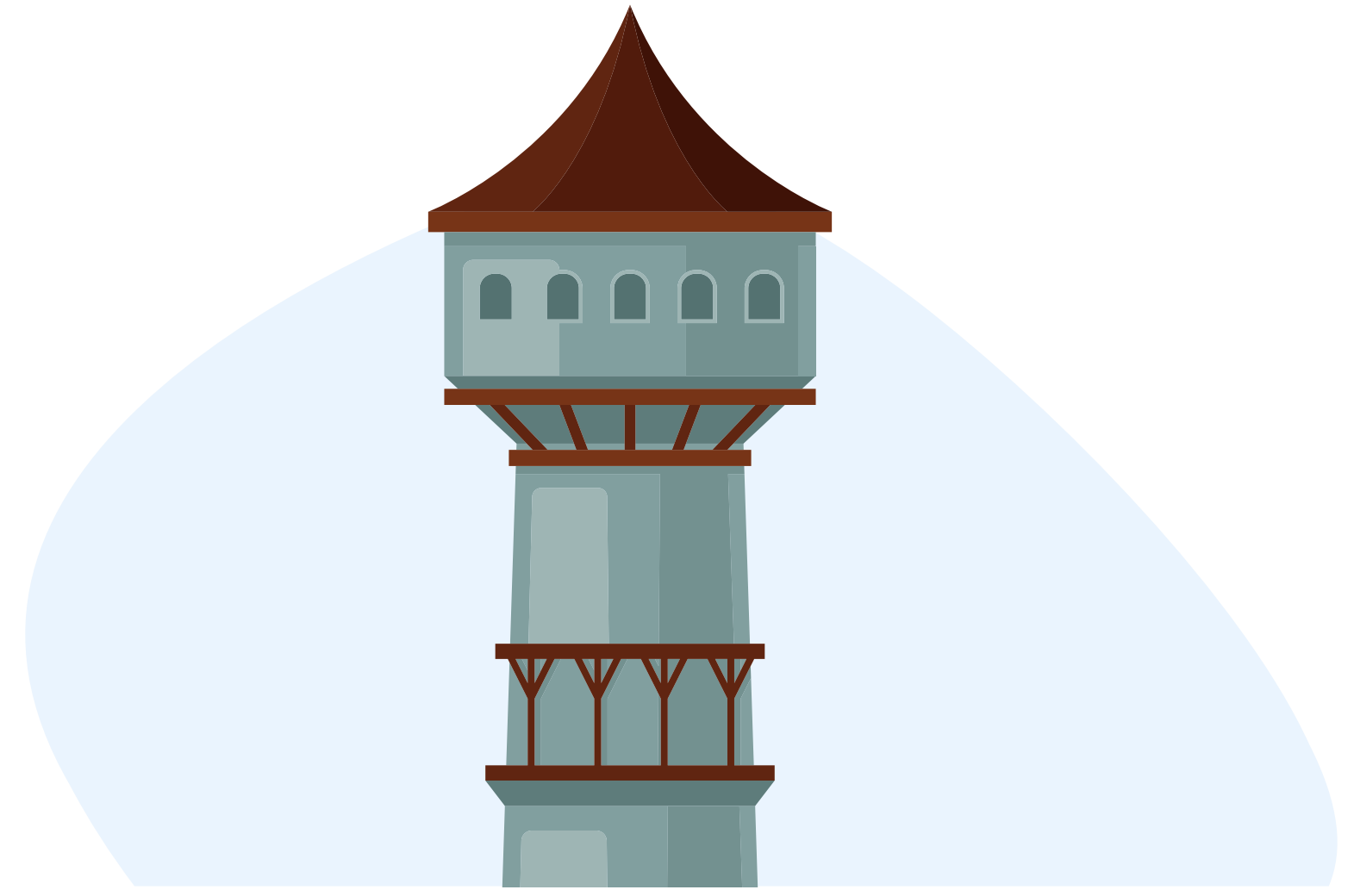


Лист практичних завдань

МЕТАФОРА ВАРТОВОЇ ВЕЖІ



Після пережитої особливо важкої події, під час якої ви боялися за своє життя або життя іншої людини, протягом декількох місяців після події часто виникають так звані посттравматичні симптоми. Дійсно, наш мозок отримав важкий досвід крихкості життя. Ось чому він, можливо, застряг на цьому досвіді, він тоді знаходиться в « бойовій готовності », завжди готовий реагувати, щоб вижити. Ми спробуємо зрозуміти, як це працює.

Ми можемо розрізнити дві частини мозку, мозок говорить раціонально, а мозок каже емоційно.

1 Раціональний мозок

Раціональний мозок у повсякденному житті дозволяє нам розуміти та аналізувати те, що з нами відбувається. Зокрема, він дає змогу впроваджувати обґрунтовані дії для досягнення різних цілей у житті, будь то дрібні (приготування їжі) або складні (наявність роботи). Ми вважаємо його вартовим на вартовій вежі.

2 Емоційний мозок

Емоційний мозок, з іншого боку, дає нам змогу нам зрозуміти, що існує небезпека, і це може викликати три реакції виживання («бийся, біжи, завми») майже одразу, без будь-якого залучення раціонального мозку. З іншого боку, він не здатний аналізувати ситуацію або абстрагуватися від неї. Ми розглядаємо це як сигналізацію вартової вежі, тому що вона дуже чутлива.

Сигналізація реагує швидше, ніж вартовий, що дає їм змогу швидко повідомити, що існує потенційна небезпека, але не пропонує детального аналізу ситуацій.

Лист практичних завдань МЕТАФОРА ВАРТОВОЇ ВЕЖІ

У повсякденному житті час від часу спрацьовує сигналізація (коли ми бачимо щось, що видається «небезпечним»), охоронці вартової вежі потім аналізують небезпеку і вживають заходів, щоб повернутися до безпечної ситуації, щоб людина могла повернутися до свого базового стану, а потім сигналізація вимикається. Ось що відбувається, наприклад, коли ви бачите трубу в саду і думаєте, що це змія. Ми спочатку лякаємося, ми тікаємо, щоб вона не вкусила нас і ми не отримали правець, потім раціональний мозок аналізує і виявляє, що це садовий шланг і повертається до базового стану.

У разі травматичної події сигналізація не спрацьовує, оскільки небезпека занадто велика. Іноді, щойно подія закінчується, сигналізація починає давати збої і включається «ні з того ні з сього»*, мозок більше не усвідомлює, що він в безпеці. Тоді охоронці вартової вежі постійно перебувають у стані бойової готовності, вони швидко виснажуються від повторних сигналів тривоги і вже не в змозі приймати адекватні рішення та повертатися до базового стану. Уявіть собі роботу в ситуації, коли постійно працює надзвичайно гучна, оглушлива сигналізація. В такій ситуації часто можна побачити появу когнітивних розладів, таких як труднощі з концентрацією уваги.

Це те, що відбувається, коли ви переживаєте травматичну подію. Хороша новина полягає в тому, що існують методи та інструменти, які дозволяють нам керувати нашою сигналізацією, як і раніше! На цьому сайті можна знайти багато інструментів та вправ для тестування. Але якщо через місяць ситуація не зміниться, то ми можемо перейти до професіонала.

*Ці речі насправді є тригерами, подробицями, які нагадують нам про характеристики травматичної події, такі як колір, який ми бачили, або запах, який ми відчували під час травми.

