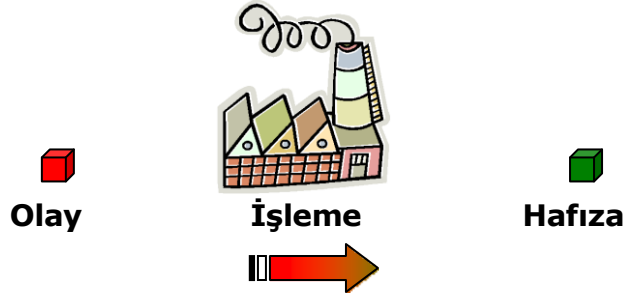


Travmatik Hafızaların Tedavisi

Zihin bir fabrika gibidir ve bir görevi yaşanan olayları anıya dönüştürmek şeklinde işlemektir. Birçok yaşanan olay sıradandır ve tabii olarak hafızaya işlenir:



Ancak bazen travma gibi bir olay olur ki, işlenmek için çok büyük veya zordur.



İşlenmediği için olayın bir anıya dönüşmesi önlenir- Bu durum olayın devamlı bir sorun hale gelmesine sebep olur, geçmişe atılamaz. Orijinal travmayı hatırlatan mevcut durum veya olaylar bizi orijinal travmada hissettiğimiz duygularımızı ve fiziksel duyumlarımızı yeniden yaşamaya ve tecrübe etmeye götürür. O sıkıntı zamanlarında fabrikanın 'DUR' düğmesine basmaya çalışırız. Ayrıca bize flashback'ler yaşatan ve fabrikayı işlemeye zorlayan durumlardan kaçınırız.

Travmatik olayın etkin tedavisi ve fabrikanın böyle hafızaya işlemesi bizi travmatik olayı düşünmeye, hayal etmeye ve normal miktarda sakınacağımız bir yüzleşmeye iter. Bu da sıkıntıyı yaşamayı ancak bir yandan da etkin olarak travmatik olayı işlemeyi ve uzun dönemde sıkıntıyı büyük ölçüde azaltmakla sonuçlanır.

