

Dissociation là gì?

Nhiều người có thể trải qua hiện tượng dissociation (rời rạc) trong cuộc đời của họ.

Nếu bạn trải qua dissociation, bạn có thể cảm thấy không kết nối với chính mình và thế giới xung quanh. Ví dụ, bạn có thể cảm thấy tách rời khỏi cơ thể của mình hoặc cảm thấy như thể giới xung quanh bạn không thực. Hãy nhớ rằng, mỗi người có trải nghiệm dissociation khác nhau.

Dissociation là một cách mà tâm trí đối phó với quá nhiều căng thẳng, chẳng hạn như trong các sự kiện chấn thương.

Cũng có những trải nghiệm dissociation phổ biến, hàng ngày mà bạn có thể gặp. Ví dụ như khi bạn quá say mê vào một cuốn sách hoặc bộ phim đến mức quên đi môi trường xung quanh. Hoặc khi bạn lái xe trên một con đường quen thuộc và đến đích mà không nhớ rõ cách bạn đã đến đó.

Trải nghiệm dissociation có thể kéo dài một thời gian ngắn (vài giờ hoặc vài ngày) hoặc lâu hơn nhiều (vài tuần hoặc vài tháng).

Dissociation có thể là điều bạn trải qua trong một khoảng thời gian ngắn khi có sự kiện chấn thương xảy ra. Nhưng bạn cũng có thể đã học cách dissociate như một cách để đối phó với những trải nghiệm căng thẳng. Đây có thể là điều bạn đã làm từ khi còn nhỏ.

Khi nào bạn có thể trải qua hiện tượng dissociation?

Đối với nhiều người, dissociation là một phản ứng tự nhiên đối với chấn thương mà họ không thể kiểm soát. Nó có thể là phản ứng đối với một sự kiện chấn thương đơn lẻ hoặc chấn thương và lạm dụng kéo dài.

Dissociation có thể là một cách để đối phó với những trải nghiệm căng thẳng rất lớn.

Bạn có thể trải qua dissociation như một triệu chứng của vấn đề sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như rối loạn căng thẳng sau chấn thương, trầm cảm, lo âu, tâm thần phân liệt, rối loạn lưỡng cực hoặc rối loạn nhân cách ranh giới.

Một số người có thể dissociate như một phần của các thực hành văn hóa hoặc tôn giáo nhất định.

Bạn có thể trải qua dissociation như là một tác dụng phụ của rượu hoặc một số loại thuốc, hoặc khi ngừng sử dụng một số loại thuốc.

Bạn có thể trải nghiệm dissociation như thế nào?

Dissociation có thể được trải qua theo nhiều cách khác nhau.

Các bác sĩ tâm thần đã cố gắng phân loại những trải nghiệm này và đặt tên cho chúng. Điều này có thể giúp các bác sĩ chẩn đoán các rối loạn dissociative cụ thể. Nhưng bạn có thể gặp bất kỳ trải nghiệm dissociative nào trong số này ngay cả khi bạn chưa được chẩn đoán mắc rối loạn dissociative.

Khó khăn trong việc nhớ thông tin cá nhân

Bạn có thể:

- Có những khoảng trống trong ký ức mà bạn không thể nhớ những sự kiện nhất định.
- Không nhớ thông tin về bản thân hoặc lịch sử cuộc sống của bạn.
- Quên cách thực hiện một việc mà bạn đã làm tốt trong quá khứ.

- Phát hiện rằng bạn có những đồ vật mà bạn không nhớ đã từng sở hữu.

Bác sĩ tâm thần có thể gọi những trải nghiệm này là rối loạn amnesia dissociative.

Di chuyển đến một địa điểm khác hoặc thay đổi danh tính

Bạn có thể:

- Đi đến một nơi nào đó và quên cách bạn đến đó.
- Quên những chi tiết quan trọng về bản thân và thay đổi danh tính trong thời gian này.

Bác sĩ tâm thần có thể gọi những trải nghiệm này là rối loạn fugue dissociative.

Cảm giác như thể giới xung quanh bạn là không thực

Bạn có thể:

- Thấy các vật thể thay đổi hình dạng, kích thước hoặc màu sắc.
- Cảm thấy tách rời hoặc không liên kết với thể giới xung quanh.
- Thấy thể giới như là 'vô hồn' hoặc 'mờ ảo'.
- Cảm thấy như bạn đang nhìn thể giới qua một lớp kính.
- Cảm giác như bạn đang sống trong một giấc mơ.
- Cảm thấy như những người khác là người máy (dù bạn biết họ không phải vậy).

Bác sĩ tâm thần có thể gọi những trải nghiệm này là rối loạn derealisation.

Cảm giác như bạn đang nhìn vào chính mình từ bên ngoài

Bạn có thể:

- Cảm thấy như bạn đang xem chính mình trong một bộ phim hoặc nhìn vào chính mình từ bên ngoài.
- Cảm giác như bạn chỉ đang quan sát cảm xúc của mình.
- Cảm thấy tách rời khỏi các phần của cơ thể hoặc cảm xúc của bạn.
- Cảm giác như bạn đang trôi nổi đi.
- Cảm thấy không chắc chắn về ranh giới giữa bạn và người khác.

Bác sĩ hoặc bác sĩ tâm thần có thể gọi những trải nghiệm này là rối loạn depersonalisation.

Cảm giác danh tính của bạn thay đổi và chuyển động

Bạn có thể:

- Chuyển đổi giữa các phần khác nhau của nhân cách của bạn.
- Nói bằng giọng nói khác hoặc nhiều giọng nói.
- Sử dụng tên khác hoặc nhiều tên khác.
- Cảm giác như bạn đang mất kiểm soát vào 'người khác'.
- Trải nghiệm các phần khác nhau của danh tính của bạn vào các thời điểm khác nhau.
- Hành động như những người khác, bao gồm cả trẻ em.

Bác sĩ tâm thần có thể gọi những trải nghiệm này là rối loạn thay đổi danh tính.

Khó khăn trong việc xác định bạn là người như thế nào

Bạn có thể:

- Thấy rất khó khăn trong việc xác định bạn là người như thế nào.
- Cảm thấy ý kiến, sở thích, suy nghĩ và niềm tin của bạn thay đổi nhiều.

Bác sĩ tâm thần có thể gọi những trải nghiệm này là sự nhầm lẫn danh tính.

Những kích thích và hồi tưởng

Một kích thích là một lời nhắc về điều gì đó chấn thương trong quá khứ, có thể khiến bạn trải nghiệm dissociation hoặc các phản ứng khác. Đó có thể là thứ bạn nghe, thấy, nếm, ngửi hoặc chạm vào. Nó cũng có thể là một tình huống cụ thể hoặc cách di chuyển cơ thể của bạn. Nhiều điều khác nhau có thể là kích thích.

Trong một hồi tưởng, bạn có thể đột ngột trải nghiệm các cảm giác hoặc cảm xúc chấn thương từ quá khứ. Điều này có thể xảy ra khi bạn trải qua một kích thích. Hồi tưởng có thể khiến bạn cảm thấy như bạn đang sống lại một sự kiện chấn thương trong hiện tại. Trải nghiệm này có thể khiến bạn chuyển đổi sang một phần khác của danh tính của bạn.

Bạn có thể trải nghiệm các trạng thái danh tính khác nhau với các ký ức khác nhau. Những ký ức này có thể xuất hiện lại trong hồi tưởng.