

Nguyên nhân gây ra dissociation và các rối loạn dissociative là gì?

Có nhiều trải nghiệm có thể gây ra dissociation. Các trải nghiệm khác nhau có thể khiến chúng ta trải qua dissociation trong thời gian ngắn, hoặc trong một khoảng thời gian dài hơn.

Dissociation ngắn hạn

Các trải nghiệm dissociation ngắn hạn khá phổ biến. Chúng có thể xảy ra với tất cả chúng ta vào những lúc căng thẳng cao độ hoặc khi chúng ta rất mệt mỏi. Một số người cũng thấy rằng việc sử dụng các chất như cần sa có thể gây cảm giác derealisation và depersonalisation.

Dissociation cũng là một cách bình thường để đối phó trong các sự kiện chấn thương. Ví dụ, một số người có thể dissociate khi trải qua chiến tranh, bắt cóc hoặc trong tình huống khẩn cấp y tế. Trong những tình huống mà chúng ta không thể thoát ra khỏi, dissociation có thể bảo vệ chúng ta khỏi sự lo âu.

Dissociation dài hạn

Dissociation là phản ứng tự nhiên đối với chấn thương khi nó đang xảy ra. Nhưng một số người có thể vẫn trải qua dissociation lâu sau khi sự kiện chấn thương đã kết thúc. Những trải nghiệm dissociation trong các sự kiện chấn thương có thể có nghĩa là bạn chưa xử lý hoàn toàn những trải nghiệm đó.

Nếu bạn trải qua chấn thương trong thời thơ ấu, dissociation có thể trở thành cách bạn đối phó với chấn thương này trong một thời gian dài. Não bộ và nhân cách của bạn vẫn đang phát triển trong thời thơ ấu, vì vậy bạn có thể không học được các cách khác để đối phó với các loại căng thẳng khác. Điều này có thể khiến bạn phát triển một rối loạn dissociative khi trưởng thành. Ví dụ về chấn thương bao gồm:

- Lạm dụng thể xác
- Lạm dụng tình dục
- Bỏ mặc nghiêm trọng
- Lạm dụng cảm xúc

Làm thế nào chấn thương có thể dẫn đến dissociation?

Các chuyên gia tin rằng chấn thương có thể gây ra dissociation vì cách chúng ta phản ứng với mối đe dọa. Có nhiều lý thuyết khác nhau về cách điều này xảy ra.

Có một vài cách mà chúng ta có thể phản ứng bản năng trong tình huống đe dọa.

Bạn có thể đã nghe đến phản ứng chiến đấu hoặc bỏ chạy. Đây là những phản ứng bản năng đối với mối đe dọa, liên quan đến việc chống lại nguy hiểm hoặc chạy trốn khỏi nó.

Đôi khi bạn không thể làm những điều này và sẽ phản ứng theo cách khác. Nếu bạn còn rất trẻ, hoặc trong một tình huống mà bạn không thể thoát ra, phản ứng của bạn đối với mối đe dọa có thể là thụ động hơn, chẳng hạn như:

- **Phản ứng đóng băng (freeze response)**, làm cơ thể trở nên bất động. Bạn có thể cảm thấy bị tê liệt hoặc không thể di chuyển. Phản ứng này thường liên quan đến dissociation. Dissociation ở con người giống như khi động vật đóng băng khi chúng gặp nguy hiểm.
- **Phản ứng làm hài lòng (fawn response)**, là khi bạn cố gắng làm hài lòng hoặc chiếm được sự yêu thích của nguồn đe dọa để ngăn chặn nó gây hại cho bạn.

Tách biệt trải nghiệm

Nếu bạn trải qua dissociation trong một sự kiện chấn thương, bạn có thể tách biệt các phần khác nhau của trải nghiệm để không phải đối phó với tất cả chúng cùng một lúc. Các khía cạnh khác nhau của trải

nghiệm có thể không cảm thấy 'kết nối'. Hành động, ký ức, cảm xúc, suy nghĩ, cảm giác và nhận thức của bạn có thể cảm thấy tách biệt.

Ví dụ, bạn có thể lưu trữ ký ức của mình về một trải nghiệm theo cách mà bạn không thể truy cập trong cuộc sống hàng ngày. Điều này thường được gọi là amnesia. Bạn cũng có thể nhớ những gì đã xảy ra nhưng không cảm thấy những cảm xúc hoặc cảm giác liên quan.

Nếu bạn trải qua rối loạn danh tính phân ly (DID), bạn có thể cảm thấy như các ký ức hoặc cảm giác khác nhau xảy ra với các người khác nhau. Điều này thường được gọi là có các trạng thái danh tính khác nhau.

Điều này có thể giúp bạn đối phó nếu những điều đã xảy ra quá nhiều để bạn có thể xử lý tất cả cùng một lúc khi còn nhỏ. Nhưng nó có thể làm khó bạn trong việc phát triển một danh tính rõ ràng khi bạn trưởng thành.