Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

ردة فعل الجسم والعقل بعد التعرّض لحدث صادم

بعد التعرض لحدث صادم (مثل حادث، فقدان مفاجئ، موقف مهدّد، عنف، أو مشاهدة حدث مؤذٍ)، يمكن أن يستجيب الإنسان بطرق عديدة، جسدياً نفسياً. حتى ردود الفعل القوية جداً تعتبر طبيعية. ومن جهة أخرى، قد يشعر الشخص بالفراغ أو بعدم الإحساس بأي شئ. هذا يكون غالباً أسلوب دفاعي يقوم به العقل، بشكل خاص بعد الحدث مباشرة.

الأعراض البدنية أي ردود فعل الجسد

- رجفة
- تعرّق أو بردية
- صداع
- خفقان القلب
- غثيان
- اضطراب المعدة
- دوخة
- فقدان الشهية
- تعب
- صعوبة في النوم
- ضيق في التنفس
- نحول

الأعراض الذهنية أي ردود فعل نفسية

- حالة شعور باللاواقعية بعد الحدث، وقد يبد ما حدث غير مفهوم أو أنه بعيد عن الواقع
- بعد الحدث مباشرة في مرحلة الصدمة قد تغيب المشاعر كلياً
- فيما بعد قد تصبح التجارب العاطفية قوية جداً
  - القلق
  - الحزن
  - الخوف
  - الشعور بالذنب
  - الاضطراب
  - مصاعب في التركيز أو الذاكرة
  - صور متكررة عن الحدث
  - كوابيس
  - الانفعال

جميع الأعراض الجسدية والنفسية المذكورة في الأعلى هي طبيعية بعد حدث صادم أو مرهق نفسياً. لكن في حال استمرت الأعراض فترة طويلة أو أصبحت شديدة ومقلقة ، فمن الأفضل طلب المساعدة الحوارية مثلاً من خلال مركزك الصحي أو من خلال مركز الأزمات المحلي. تتميز ردود الفعل أيضاً أنها ذات طبيعة على شكل موجات . أحياناً الأعراض تكون أكثر وأحياناً أقل. هذا لا يعني بكل الأحوال أن عملية التعافي توقفت أو أنها تراجعت.

كيف يمكنك مساعدة نفسك؟

- تحدث عن الحدث مع الأصدقاء والمقربين. احكي عن تجربتك وأفكارك ومشاعرك . قد تشعر بالحاجة إلى إعادة الحدث مراراً وتكراراً.
- اسمح لنفسك بالبكاء إن شعرت بذلك.
- حاول العودة إلى الأعمال والنشاطات اليومية المعتادة، والرجوع للعمل أو الدراسة في أقرب قت ممكن بعد الحدث.
- حاول مواصلة القيام بهواياتك، وبشكل خاص الرياضة فهي مهمة جداً لصحة العقل.
- احرص على النوم الكافي والراحة وتناول الطعام حتى لو لم تشعر بالجوع.
- قم بعمل أشياء ممتعة تمنحك القوة والطاقة.
- تجنب الكحول والأدوية المهدئة.