Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

جسم و ذهن پس از یک رخداد تکان‌دهنده

پس از تجربه‌ی یک اتفاق تکان‌دهنده (برای مثال تصادف، از دست دادن ناگهانی کسی، وضعیت تهدیدآمیز، خشونت، یا شاهدِ یک رویدادِ خشونت‌آمیز بودن)، انسان می‌تواند به شیوه‌های گوناگون هم از نظر جسمی و هم روانی واکنش نشان دهد. واکنش‌های بسیار شدید نیز می توانند طبیعی باشند. از سوی دیگر، فرد ممکن است احساس پوچی کند. گویی هیچ احساسی نداشته باشد. این حالت اغلب نتیجه واکنش دفاعی ذهن است، به‌ویژه بلافاصله پس از وقوع رویداد. در ادامه، انواع واکنش‌های رایج و معمولِ گوناگون، پس از یک موقعیت تکان‌دهنده توصیف شده‌اند.

علائم جسمی یا واکنش‌های فیزیکی

- بدن لرزه / لرزش
- عرق کردن یا احساس سرما
- سردرد
- تپش قلب
- دل بدی / حالت تهوع
- مشکلات هاضمه / ناراحتی معده
- سرچرخی / سرگیجه
- کاهش یا از دست دادن اشتها
- خستگی
- اختلالات خواب
- نفس تنگی
- بی شیمگی / ناتوانی جسمی (حالت ضعف)

علائم ذهنی یا واکنش‌های روانی

- بلافاصله پس از حادثه احساس غیرواقعی بودن آن؛ ممکن است رویداد غیرقابل درک و دور از ذهن به نظر برسد
- مرحلهٔ شوک بلافاصله پس از رویداد، ممکن است احساسات به‌طور کامل وجود نداشته باشند و فرد حسی نداشته باشد
- در مراحل بعدی، فرد ممکن است احساسات شدیدتری را تجربه کند:
  - اضطراب
  - اندوه
  - ترس
  - احساس گناه
  - ناآرامی
  - اختلال در تمرکز یا حافظه
  - تکرر به یادآوردن رویداد
  - کابوس
  - زودرنجی

واکنش‌های جسمی و روانی که در بالا مرور شدند، پس از یک رخداد تکان‌دهنده و از لحاظ روحی سخت، کاملاً طبیعی هستند. با این حال، اگر این علائم برای مدت طولانی ادامه پیدا کنند یا بیش از حد آزاردهنده و شدید به نظر برسند، بهتر است برای دریافت کمک و مشاوره اقدام شود؛ برای مثال از طریق مرکز بهداشت محل سکونت یا مرکز بحران محلی. شکل موج‌گونه این واکنش‌ها نیز معمول است؛ که گاهی علائم شدیدتر هستند و گاهی کمتر. با این حال، این به آن معنا نیست که رسیدگی یا پردازشِ این تجربه ها متوقف یا به پس رانده شود.

چگونه می‌توان به خود کمک کرد؟

- دربارهٔ آنچه اتفاق افتاده با دوستان و نزدیکان خود صحبت کنید. از تجربه‌ها، افکار و احساسات‌تان بگویید. ممکن است لازم باشد این اتفاق را بارها و بارها مرور کنید.
- اگر گریه‌تان می‌گیرد، به خودتان اجازهٔ گریه کردن بدهید.

- کوشش کنید نظم و ترتیب فعالیت‌های روزمره را ادامه دهید و در صورت امکان، هرچه زودتر پس از رویداد به کار یا تحصیل بازگردید.
- کوشش کنید فعالیت‌ها و سرگرمی‌های خود را ادامه دهید؛ به خصوص ورزش برای سلامت روان بسیار مهم است.
- متوجه خواب کافی، استراحت و تغذیه خود باشید، حتی اگر اشتها ندارید.
- کارهایی را انجام دهید که برایتان لذت‌بخش هستند و به شما انرژی و توان ادامه دادن می‌دهند.
- از مصرف مواد اعتیادآور، الکل و داواهای آرام‌بخش پرهیز کنید.