Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

وضعیت ذهن و بدن بعد از یک رویداد تکان دهنده

بعد از وقوع یک رویداد تکان دهنده (مثل تصادف، از دست دادن ناگهانی، موقعیت تهدید آمیز، خشونت و شاهد حادثه‌ای بودن) ممکن است انسان از نظر جسمی و روانی واکنش‌های مختلفی نشان دهد. در این حالت واکنش‌های بسیار شدید نیز نرمال بحساب می آید. از طرفی دیگر ممکن است انسان احساس بی تفاوتی کرده یا أصلا چیزی را احساس نکند. این حالت بیشتربعنوان یک مکانیسم دفاعی ذهن عمل می کند، مخصوصاً در لحظات اولیه پس از وقوع حادثه. در پایین، انواع واکنش‌های معمول پس از وقوع یک حادثه تکان‌دهنده به تصویر کشیده شده است.

علائم جسمی یا همان واکنشهای فیزیکی

- لرزش
- عرق کردن یا احساس سردی کردن
- سردرد
- تپش قلب
- حالت تهوع
- دل درد
- سرگیجه
- از دست دادن اشتها
- خستگی
- مشکلات خواب
- تنگی نفس
- ضعف جسمانی

علائم ذهنی یا همان واکنشهای روانی

- داشتن احساس غیرواقعی بلافاصله بعد از حادثه؛ امکان دارد حادثه اتفاق افتاده غیرقابل باور یا دور از ذهن به نظر برسد.
- دقیقا پس از حادثه و در مرحلهٔ شوک، ممکن است شخص هیچ احساسی نداشته باشد.
- بعدها احساسات شخص می‌تواند بسیار شدیدتر ظاهر شود.
  - اضطراب
  - غم
  - ترس
  - احساس گناه و خطا
  - بی‌قراری
  - چالش های تمرکز و حافظه
  - تکرار تصاویر ذهنی از حادثه
  - کابوس‌ها
  - تحریک‌پذیری و حساس شدن

این واکنش‌های روانی و جسمی ذکر شده در بالا پس از یک موقعیت یا فشار روانی تکان‌دهنده می تواند نرمال باشد.
اما اگر این علائم برای مدت طولانی و شدید ادامه پیدا کرده یا به انسان فشار زیادی وارد کنند لازم است شخص مورد نظر از طریق مرکز بحرانهای اجتماعی شهر یا درمانگاه محله خود درخواست مشاوره روانشناسی بکند.
امکان دارد واکنش‌ها به این حالت مثل امواج دریا پستی و بلندی داشته باشند یعنی بعضی أوقات علائم بیشتر و گاهی کمتری مشاهده شود. این هرگز به معنای به بن بست رسیدن روند بررسی مشکلات یا پسرفت آن نمی باشد.

چطور می توانی به خودت کمک کنی؟

- دربارهٔ حادثه اتفاق افتاده با دوستان و نزدیکانت صحبت کن و از تجربه‌ها، افکار و احساساتت برایشان بگو. شاید لازم باشد بارها و بارها این حادثه را مرور کنی.
- اگر احساس گریه کردن به شما دست می دهد به خودت اجازهٔ گریه کردن بده.
- تلاش کن روال عادی زندگی روزمره را ادامه بدهی و بعد از این رویداد هرچه سریعتر به سر کار یا تحصیل برگردی.

- سعی کن سرگرمی روزانه‌ات را ادامه بدهی. چرا که مخصوصا ورزش برای سلامت روانی ذهن بسیار مفید است.
- مراقب خواب، استراحت و تغذیه‌ات باش، حتی اگر احساس گرسنگی نکنی.
- کارهای خوشایند انجام بده است چرا که به شما توانایی و قدرت ادامه زندگی می دهند.
- از مواد مخدر و داروهای آرام‌بخش اجتناب کن.