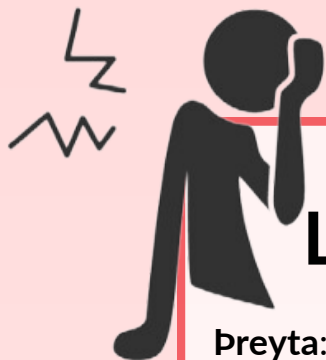


EÐLILEG VIÐBRÖGÐ VIÐ ÓEÐLILEGUM AÐSTÆÐUM

Þekkjum algeng viðbrögð við náttúruvá

Náttúruvá getur haft djúpstæð áhrif á fólk og viðbrögðin eru einstaklingsbundin. Hér að neðan eru dæmi um algeng viðbrögð við slíkum aðstæðum, en þekking á þessum viðbrögðum getur hjálpað við að takast á við þau og vinna úr þeim.



Líkamleg viðbrögð

Preyta: Sífelld þreyta, jafnvel eftir góða hvíld.
Svefnvandamál: Erfiðleikar með að sofna eða martraðir.
Líkamlegir kvillar: Til dæmis höfuðverkur, magavandamál eða vöðvaspenna
Breytingar á matvenjum: Þegar matarlyst breytist til muna, t.d. lystarleysi.

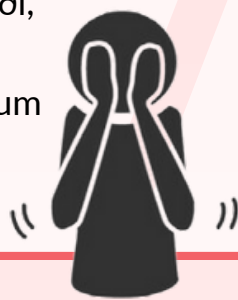
Vitsmunaleg viðbrögð

Erfiðleikar við að einbeita sér: Þegar það er erfitt að halda einbeitingu eða taka ákvarðanir.
Ringulreið: Að upplifa óreiðu á hugsunum sínum, og eiga erfitt með að muna hluti.
Áráttukennd hugsun: Stöðugar hugsanir um atburðinn og afleiðingar hans.
Endurskoðun á skoðunum: Að íhuga og endurmeta persónulegar eða trúarlegar skoðanir.



Tilfinningaleg viðbrögð

Kvíði og ótti: Miklar og stöðugar áhyggjur og ótti, t.d. um öryggi eða framtíðina.
Sorg og harmur: Djúp sorg yfir því sem misst hefur verið.
Skapsveiflur: Pirringur, gremja og reiði, stundum vegna smávægilegra hluta.
Hjálparleysi: Yfirþyrmandi tilfinning um valda- og úrræðaleysi.



Hegðunarleg viðbrögð

Einangrun: Að forðast félagsleg samskipti við aðra.
Aukin notkun vímuefna: Að leita í auknu mæli í áfengi, tóbak eða önnur vímuefni til huggunar.
Breytingar á virknistigi: Ýmist mikil virkni eða vanvirkni.
Forðun: Að forðast staði, fólk eða athafnir sem minna á atburðinn.



Hvenær á að leita sér aðstoðar?

Það er eðlilegt að upplifa ýmiskonar viðbrögð eftir þungbæra lífsreynslu, en hér fyrir neðan eru útlustuð merki sem benda til þess að leita þurfi faglegrar aðstoðar

Langvarandi vanlíðan: Ef sterkar tilfinningar eða líkamleg einkenni vara í nokkrar vikur eftir atburðinn og fara ekki minnkandi.

Truflun á daglegu lífi: Þegar tilfinningar eða hugsanir hafa veruleg áhrif á daglegt líf eins og vinnu, samskipti eða sjálfsumönnun.

Skaðlegar hugsanir eða hegðun: Ef þú hefur hugsanir um sjálfsskaða eða að skaða aðra, eða ef þú grípur til skaðlegra leiða til að takast á við vandann.

Erfiðleikar við að takast á við kveikjur um atburðinn: Ef þú átt erfitt með að meðhöndla streitu sem tengist minningum eða kveikjum um atburðinn, svo sem fréttaskýringar af atburðinum.

Tilfinningaleg doði eða einangrun: Ef þú finnur fyrir langvarandi tilfinningalegum doða, einangrar þig frá öðrum, eða finnur ekki lengur ánægju í athöfnum sem þú naust áður.

Mundu að það að leita sér hjálpar er merki um styrk, ekki veikleika.

