

# ردود الفعل الطبيعية للأحداث غير الطبيعية

## تفهم ردود الفعل للأحداث المؤلمة

يمكن أن يكون للأحداث المؤلمة تأثير عميق على الأفراد ، مما يؤثر عليهم بطرق مختلفة. يتفاعل الجميع بشكل مختلف مع الأحداث المؤلمة ، وفيما يلي قائمة بالاستجابات الطبيعية لحالات غير طبيعية. يمكن أن يكون التعرف على ردود الفعل هذه الخطوة الأولى في التأقلم والشفاء.



### ردود الفعل الجسدية

**الإرهاق أو التعب:** الشعور بالتعب المستمر ، على الرغم من أخذ قسط من الراحة.  
**اضطرابات النوم:** صعوبات في النوم ، أو كوابيس.  
**الأمراض الجسدية:** الصداع أو مشاكل المعدة أو توتر العضلات.  
**تغير في الشهية:** تناول الطعام بشكل ملحوظ أكثر أو أقل من المعتاد.

### ردود الفعل الإدراكية أو المعرفية

**صعوبة التركيز:** صعوبات في التركيز على المهام أو اتخاذ القرار.  
**الحيرة:** الشعور بالتشتت أو صعوبة تذكر الأشياء.  
**الانشغال:** التفكير المستمر في الكارثة وعواقبها.  
**التشكيك في المعتقدات:** إعادة تقييم المعتقدات الشخصية أو الفلسفية أو الروحية.



### ردود الفعل العاطفية

**القلق والخوف:** القلق المستمر بشأن السلامة والمستقبل.  
**الحزن والأسى:** حزن عميق للخسائر التي تكبدها.  
**التهيج أو الغضب:** الانزعاج أو الغضب بسهولة في بعض الأحيان بسبب القليل من الاستفزاز.  
**الشعور بالعجز:** شعور ساحق بأن المرء غير قادر على تغيير الوضع.



### ردود الفعل السلوكية

**الأنعزال** وتجنب التواصل الاجتماعي. الرغبة في أن تكون وحيداً  
**زيادة تعاطي المواد المضرة:** اللجوء إلى الكحول أو التبغ أو المخدرات للشعور بالراحة  
**التغييرات في مستويات النشاط ،** على سبيل المثال ، تظهر علامات فرط النشاط أو قلة النشاط  
**التجنب:** الابتعاد عن الأماكن أو الأشخاص أو الأنشطة التي تذكر بالصدمة



## متى تطلب مساعدة المختصين؟

في حين أنه من الطبيعي تجربة مجموعة من ردود الفعل بعد حدث مؤلم ، إلا أن هناك بعض العلامات التي تشير إلى الحاجة إلى مساعدة المختصين:

**الضييق المستمر:** إذا استمرت الأعراض العاطفية أو الجسدية الشديدة لعدة أسابيع.  
**اضطراب في الحياة اليومية:** عندما تؤدي المشاعر أو الأفكار أو الأعراض الجسدية الغامرة إلى تعطيل الأنشطة اليومية بشكل كبير مثل العمل أو العلاقات أو الاهتمام بالذات.  
**الأفكار أو السلوكيات الضارة:** إذا كانت لديك أفكار لإيذاء نفسك أو الآخرين ، أو إذا كنت تشارك في سلوكيات ضارة مثل تعاطي المخدرات كآلية للتكيف.  
**صعوبة التعامل مع ما يذكركنا بالصدمة:** إذا وجدت نفسك غير قادر على إدارة التوتر الناجم عن التذكير بالحدث ، مثل التقارير الإخبارية.  
**الانفصال أو الخدر العاطفي:** إذا كنت تشعر بالخدر العاطفي ، أو الانفصال عن الآخرين ، أو تجد أنك غير قادر على الأستمتاع في الأنشطة التي كنت تستمتع بها مسبقاً.

تذكر أن طلب المساعدة هو علامة على القوة وليس الضعف

