

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

