

هنگامیکه وقایع وحشتباری اتفاق بیافتند...

پس از آن امکان بروز مشکلات و ناراحتی وجود دارد. برای مثال:

- ناامیدی نسبت به زندگی خود و یا آینده دیگران
- به سادگی غمگین یا عصبانی شدن
- مشکل داشتن با تمرکز حواس
- دائماً در حال آمادهباش و هوشیار بودن و به سادگی ترس برداشتن
- از درون بی حس بودن، عدم توانایی حس خوشحالی
- از مردم، اماکن و فعالیتها دوری جستن
- خوابهای ناخوشایند دیدن

ناراحتی پیدا کردن، یک واکنش عادی میباشد در برابر یک واقعه غیر عادی!

در صورتی که این ناراحتیها شدتشان بسیار بوده و یا یک مدت طولانی برقرار باشند، مراجعه کنید به



آن چیزی که کمک میکند...

- کسب حمایت از طریق گفتگو با دیگران.
- کارهای خوشایندی را انجام دهید که شما را از فشار و درد منحرف کند (مانند ورزش، سرگرمی، خواندن).
- خواب به اندازه کافی و وعده‌های غذایی سالم.
- سعی کنید روند کار روزانه عادی خود را پیگیری کنید.
- فعالیت‌های خوشایندی در برنامه روزانه خود بگنجانید.
- با دیگران وقت سپری سازید.
- از روش‌های آرامبخش استفاده کنید (مانند تمرین تنفس، مدیتیشن، صحبت با خود آرامبخش).
- در میان کارها استراحت کنید.
- فعالیت‌های بدنی میانه‌رو.
- به مشاوره حرفه‌ای بروید.
- دفتر خاطرات بنویسید.

آنچه که کمک نمی‌کند...

- استفاده از الکل یا مواد مخدر جهت مقابله با مشکلات.
- به شدت از آن دوری جستن که راجع به واقعه گفتگو یا فکر کنید.
- عصبانیت یا خشونت.
- در خوردن زیاده‌روی یا کم‌روی نمودن.
- در دیدن تلویزیون یا بازیهای ویدئویی زیاده‌روی نمودن.
- گناه را به گردن دیگران انداختن.
- کار بیش از حد نمودن.
- از اعضای خانواده و دوستان دوری جستن.
- از خود مواظب نبودن.
- کارهای خطرناک انجام دادن.
- از فعالیت‌های خوشایند پرهیز نمودن.

© حق چاپ و انتشار محفوظ است شبکه ملی استرس تروما (آسیب پذیری) و مرکز امراض پس از آسیب پذیری، به نقل از دستور “کمک‌های اولیه روانشناسی. بخش راهنمای شیوه عمل، چاپ دوم.” (<http://www.ncptsd.va.gov> , <http://www.nctsnet.org>)