

هنگامیکه و قایع ترسناک و هولناکی رخ دهد...

اگر چنین چیزی بر سر شما بباید...

عکس العمل های در جا

عکس العملهای بسیاری وجود دارد اعم از مثبت و منفی که باز ماندگان یک فاجعه میتوانند در حین آن و یا مستقیم پس از وقوع با آن مواجه شوند. از جمله آنها هستند:

بخش	عکس العملهای منفی	عکس العملهای مثبت
شناختی و معرفتی	گیجی، سردرگمی، نگرانی، افکار و تصاویر سرزده در رابطه با واقعه، خودسرزنش	مصمم و دنبال هدف بودن، توجه دقیقت، شجاعت، خوشبینی، اعتماد
احساسی	شوك، ناراحتی، غمگینی، سوگواری، ترس، عصبانیت، بی احساسی، تحریک پذیری، گگاه و شرم	متعلق بودن، احساس رقبابت و آماده باشی
اجتماعی	به خود رفتن و انزواج شدید، جمال و کشمکش با انسانها	تعلق اجتماعی و خدمت به دیگران
فیزیولوژی	خستگی، سردرد، گرفتگی عضلات، دل درد، تپش قلب، ترس بیش از حد، مشکل خواب	بیداری، آمادگی عکس العمل، انرژی بیشتر

از جمله عکس العملهای منفی رایج و ماندگار:

دوباره به خاطر آوردن

- افکار سمجح و مزاحم در مورد واقعه، هنگام بیداری و یا خواب دیدن
- احساسات و یا عکس العملهای سردرگم هنگامی که چیزی (محركی) آن واقعه را به یاد بیاندازد
- احساسی مانند آنکه واقعه همیشه تکرار میگردد (فلاش بک)

عکس العملهای اجتنابی و عقب نشینی

- اجتناب از اینکه راجع به آن واقعه آسیب پذیر (تراوما) صحبت و فکر نمود و یا احساس نمود
- آجتناب از به یاد آوری واقعه (اماكن و اشخاصی که در رابطه با آن هستند، آن پیش آمد)
- احساسات محدود و محصور، بی احساسی
- احساس آنکه از دیگران دور و بیگانه گشته اید، عقب نشینی اجتماعی
- از دست دادن علاقه نسبت به کارهایی که قبلاً برایتان خواهی بود

تحریک و هیجان جسمی

- همیشه آماده باش در مورد یک تهدید
- عصبی بودن، قابل تحریک بودن و زود جوش آوردن
- مشکل خواب رفتن و خوابیدن، مشکل تمرکز حواس و دقت

آسیب پذیری و یادآوری زیان و لطمہ

- عکس العمل در مقابل اماكن، انسانها، مناظر، صدایها، بوها و احساساتی که واقعه را به یاد میاندازند، متواند باعث برانگیختن تصاویر، افکار، احساسات و واکنشهای جسمی شود
- مثالهای رایج در این مورد عبارتند از: صدای های بلند آنی، بوی آتشسوزی، آژیر آمبولانس، اماكنی که واقعه در آنجا رخ داده، دیدن اشخاصی که دچار مشکلند، به خاک سپاری، سالروز واقعه، برنامه های تلویزیونی و رادیویی در مورد واقعه

تغییر مثبت اهمیتها، انتظارات و جهانبینی

- اضافه شدن اهمیت خانواده و دوستان
- در مقابل مبارز مطلبی ایستادن، با مشکلات برخورد نمودن (با قدمهای مثبت و فعل، با تغییر طرز تفکر، با شوخ طبعی و مقبولیت)

- با تغییر نظر در این باب که انسان هر روز چه انتظاراتی داشته و چه روزی را یک روز خوب میداند.
- تغییر اهمیتها طوری که انسان بیشتر به این امر توجه کند با اعضای خانواده و دوستان اوقات بیشتری سپری سازد.
- احترام و علاقه بیشتر نسبت به خود، خانواده، دوستان و احتمالاً به افکار دینی و مذهبی.

واکنشهای متداول هنگام فوت یک شخص عزیز

- احسان سردرگمی، بی احساسی، نباوری، احساس تنها نمودن.
- از شخص فوت کرده عصبانی بودن و یا از دست اشخاصی که حس Miznide باعث این واقعه میباشد.
- واکنش جسمی شدید مانند حالت تهوع، خستگی، لرزش و ضعف عضلات.
- احساس گناه نمودن که چرا شما زنده هستید.
- احساسات قوی مانند غمگینی شدید، عصبانیت یا ترس.
- ریسک بیشتر از حد معمول برای بیماریهای جسمی و زخمی شدن.
- پائین آمدن توانایی و یا ضعف در تصمیم گیری.
- اجبار به فکر در مورد شخص فوت کرده حتی در صورت عدم تمایل.
- احساس دلتگی نسبت به آن شخص، جایش را خالی احساس نمودن و یا دنبال وی گشتن.
- در مورد کودکان و نوجوانان احتمال آن زیاد است که ایشان فکر کنند که خودشان یا یکی از والدین ممکن است بمیرند.
- کودکان و نوجوانان ممکن است ترس به ایشان دست دهد در صورتی که از والدین یا سرپرست خود جدا شوند.

آن چیزی که کمک میکند...

- زمان سپری ساختن با اشخاص دیگر.
- پرداختن به روش‌های تمدد اعصاب (مانند تمرین تنفس، مدیتیشن، موزیک آرامبخش، صحبت آرامبخش با خود).
- تنفس نمودن، تحرک بدنی مناسب.
- یافتن مشاوره حرفه‌ای.
- نوشتمن دفتر خاطرات.
- کمک گرفتن توسط صحبت با دیگران
- به کارهای مطلوب پرداختن که باعث منحرف کردن از آن موضوع میشوند.
- خواب به اندازه کافی و تغذیه سالم.
- سعی در جهت دنبال کردن کارهای روزانه معمولی.
- پرداختن به کارهای مطلوب در فعالیتهای روزانه.

آن چیزی که کمک نمیکند...

- بیش از حد کار کردن.
- خود را از اعضای خانواده و دوستان پنهان نمودن.
- مواطن خود نبودن.
- کارهای خطرناک نمودن (رانندگی خطرناک، مواطن نبودن، مصرف الکل و مواد مخدر).
- از فعالیتهای مطلوب دست کشیدن.
- استفاده از الکل یا مواد مخدر جهت تسکین درد.
- به شدت خودداری نمودن از آنکه در مورد مرگ یک شخص عزیز فکر یا صحبت نمود.
- عصبانیت یا خشنونت.
- بیش از حد یا کمتر از حد غذا خوردن.
- بیش از حد تلویزیون دیدن یا بازی ویدئویی کردن.
- گناه را گردان دیگران اندادن.