

ردود الفعل الشائعة بعد حدث صادم

عندما نتعرض نحن أو أحد الأشخاص الذين نعرفهم لحدث صادم أو أزمة، تصبح أجسامنا وأدمغتنا في حالة تأهب قصوى. حينها تفرز أجسامنا مواد كيميائية وهرمونات خاصة بالتوتر لتهيئتنا لمواجهة هذا التهديد. تؤدي هذه المواد الكيميائية التي تُفرز أثناء هذه العملية إلى تفاعلات بدنية وعقلية. على سبيل المثال، يزيد معدل التنفس ومعدل ضربات القلب والسكر في الدم. بعدها، يتولى "مركز التهديد" في الدماغ المهمة. إن عملية الاستجابة للإجهاد هذه مصممة لحمايةنا، فهي تؤدي هذه الوظيفة بشكل جيد للغاية. ومع ذلك، يتولد، عند المرور بهذا النوع من ردود الفعل، شعور بعدم الارتياح الشديد، والحدة، بل وحتى شعور غامر. وبسبب جميع ردود الفعل التلقائية التي تحدث استجابة للمواد الكيميائية المصاحبة للإجهاد، فمن الشائع جداً أن يعاني الناس من سلسلة واسعة من الأعراض العاطفية والجسدية للإجهاد أثناء وبعد الأحداث الصادمة. قد تظهر تفاعلات الصدمات والإجهاد بعد الحدث مباشرة، أو بعد ذلك بوقت. وقد تستمر لبضعة أيام، أو بضعة أسابيع، أو حتى أكثر.

تفاعلات الصدمات والإجهاد الشائعة

الشعور بمزيد من التوجس، اليقظة، القلق، الحساسية، العاطفية أو الانفعال: حين نتعرض للضغط الشديد، فإننا نستجيب على نحو أسرع وبقدر أعظم لأي تهديدات أو ضغوط إضافية.

صعوبة في الاسترخاء والنوم: إن المواد الكيميائية المصاحبة للإجهاد والمصممة لتهيئتنا للاستجابة تجعل من الصعب تخفيف الضغط والاسترخاء والنوم بشكل جيد. قد نتتابنا أحلام أو كوابيس لأن أدمغتنا تعمل بجهد لمعالجة الأحداث المجهدة.

صعوبة التركيز والانتباه: إن استجابتنا للإجهاد مصممة لتركيز انتباهنا على التهديد المباشر. وهذا يجعل من الصعب التركيز على أي شيء آخر، والتركيز على المسؤوليات العادية مثل مهام العمل.

اضطراب المعدة وتقلبات في الشهية: يتباطأ الجهاز الهضمي لدينا عند التعرض للضغوط لدرجة أننا نمر بأمور مثل الغثيان والإسهال والإمساك والحرقة وتقلبات في الشهية.

آلام وإجهاد العضلات: تعمل المواد الكيميائية المصاحبة للإجهاد على تهيئة عضلاتنا للعمل (المواجهة أو الفرار). خصوصاً لو لم نستخدم عضلاتنا للاستجابة للإجهاد، فقد تصبح العضلات مشدودة ومتوترة وتكون أكثر عرضة للإصابة.

صعوبة التخطيط والتفكير المنطقي واتخاذ القرارات: عندما يتولى "مركز التهديد" في أدمغتنا مقاليد الأمور، فإن قشرة الفص الجبهي (المسؤولة عن التفكير الموضوعي والتفكير العام واتخاذ القرارات العقلانية) لا يمكنها أن تعمل على النحو المعتاد.

تجنب الأفكار أو المشاعر أو المواقف المرتبطة بالحدث: قد نجد أنفسنا نحاول تجنب ما يذكرنا بالحدث المؤلم، وذلك لأن الأفكار حول هذا الحدث غالباً ما تثير مشاعر معقدة وشديدة.

الابتعاد عن العائلة والأصدقاء: عندما نتصارع مع الأفكار والمشاعر القوية، من الشائع الابتعاد عن العائلة والأصدقاء وتغيير أنماط التواصل العادية وغير ذلك من السلوكيات النموذجية الأخرى.

الشعور بالذنب أو العجز أو اليأس أو خيبة الأمل: عندما نمر نحن أو شخص نهتم به بحدث مؤلم، من الشائع أن نشعر بالذنب أو العجز أو التشكيك في معتقداتنا وافتراضاتنا المتعلقة بالعدالة، والهدف، ووجود وطبيعة الذات (الذوات) الإلهية.

الإصابة بالمرض بشكل متكرر: إذا بقيت مستويات المواد الكيميائية والهرمونات المصاحبة للتوتر مرتفعة لوقت طويل، فإنها تبدأ في التدخل في بعض استجابتنا المناعية (على سبيل المثال، بعض كريات الدم البيضاء) وتخلق استجابة مناعية منخفضة بمرور الوقت.

زيادة استهلاك الكحول والمواد الأخرى: قد نشتهي تناول أشياء مثل الكحول والنيكوتين والغذاء الذي يساعدنا بشكل مؤقت في الشعور بحال أفضل. وبمرور الوقت، قد نبدأ في الاعتماد بشكل متزايد على هذه المعززات المؤقتة.