

## عکس‌العمل‌های متداول بعد از یک حادثه دلخراش

زمانی خود ما یا یکی از اشخاصی که می‌شناسیم دچار بحران می‌شویم یا حادثه دلخراشی را تجربه می‌کنیم، جسم و مغز ما در حالت آماده باش شدید قرار می‌گیرد. مواد کیمیاوی و هورمون‌های مربوط به استرس ترشح می‌شوند تا ما را برای مقابله با خطر آماده سازند.

مواد کیمیاوی مربوط به استرسی که در جریان این پروسه آزاد می‌شوند، باعث آغاز عکس‌العمل‌های جسمی و ذهنی می‌شوند. بطور مثال، تنفس، ضربان قلب و شکر خون ما افزایش پیدا می‌کند. «مرکز تهدید» مغز ما قدرت کنترل را به عهده می‌گیرد.

این پروسه جواب به استرس برای محافظت از ما طراحی شده است. این پروسه عملکرد بسیار خوبی دارد. با این حال، تجربه این نوع عکس‌العمل‌ها می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده، شدید و حتی طاقت‌فرسا باشد.

به دلیل عکس‌العمل‌های اتوماتی که در جواب به مواد کیمیاوی مربوط به استرس اتفاق می‌افتند، بسیار معمول است که بعضی اشخاص طیف وسیعی از علائم عاطفی و جسمانی ناشی از استرس را در جریان حوادث دلخراش و بعد از آن تجربه کنند. صدمه روحی و عکس‌العمل‌های ناشی از استرس ممکن است بلافاصله بعد از حادثه یا یک مدت بعد ظاهر شود. این موارد ممکن است چند روز، چند هفته یا حتی بیشتر وقت را در بر بگیرد.

این ورق رهنما بعضی از صدمات و عکس‌العمل‌های رایج ناشی از استرس را به اشتراک می‌گذارد.

**احساس نا آرامی زیاد، وارخطا بودن، اضطراب، زودرنجی، هیجان یا تحریک‌پذیری:** وقتی استرس داریم، نسبت به هر تهدیدی یا عوامل استرس‌زای اضافی عکس‌العمل شدیدتر و سریعتری از خود نشان می‌دهیم.

**اختلال در استراحت و خواب:** مواد کیمیاوی ناشی از استرس که برای آماده‌سازی ما جهت دست به کار شدن طراحی شده‌اند، آرام شدن، استراحت و خواب مناسب را مشکل می‌سازند. ممکن است رویا یا کابوس ببینیم؛ چون مغز ما سخت کوشش می‌کند تا حوادث استرس‌زا را پروسس کند.

**مشکل در توجه و تمرکز:** عکس‌العمل ما به استرس قسمی طراحی شده است تا ما بالای تهدید پیش‌رو تمرکز نماییم. این کار باعث می‌شود تمرکز بالای چیزهای دیگر و توجه به مسئولیت‌های عادی از قبیل وظایف کاری سخت شود.

**ناراحتی معده و تغییر در اشتها:** وقتی استرس داریم سیستم هاضمه ما بطی می‌شود بنابراین ممکن است مواردی از قبیل تهوع، اسهال، قبضیت، سوزش معده و تغییر در اشتها را تجربه نماییم.

**کشیدگی و درد عضلی:** مواد کیمیاوی ناشی از استرس، عضلات ما را برای اقدام (مبارزه یا فرار) آماده می‌سازد. خصوصاً اگر از عضلات خود برای جواب به استرس استفاده نکنیم، ممکن است سخت و منقبض شوند و ما بیشتر در معرض صدمه قرار می‌گیریم.

**مشکل در پلان‌گذاری، تفکر منطقی و تصمیم‌گیری:** زمانی که «مرکز تهدید» مغز ما کنترل اوضاع را به عهده می‌گیرد، قشر پیش‌پیشانی (پری‌فورتال) ما (که مسئول تفکرات تمام نگر و اختصاصی است و در تصمیم‌گیری منطقی نقش دارد) نمی‌تواند مانند گذشته کار کند.

**اجتناب از افکار، احساسات یا موقعیت‌های مربوط به حادثه:** از آنجا که افکار مربوط به حادثه اکثراً احساسات پیچیده و شدیدی را برمی‌انگیزد، ممکن است به خودمان بیاییم و ببینیم برای اجتناب از یادآوری حادثه کوشش می‌کنیم.

**دوری از فامیل و دوستان:** زمانی که ما با افکار و احساسات شدید دست و گریبان هستیم، معمولاً دوری از فامیل و دوستان و تغییر الگوهای ارتباطی عادی و دیگر رفتارهای معمول‌مان، پدیده‌ای رایج است.

احساس گناه، درماندگی، ناامیدی یا پشیمانی: بعد از آنکه خودمان و یا شخصی که به او اهمیت می‌دهیم دچار یک حادثه دلخراش شدیم، معمولاً احساس گناه و درماندگی می‌کنیم یا اعتقادات و فرضیات خود در رابطه با عدالت، معنا، وجود و ماهیت یک موجود الهی را زیر سوال می‌بریم.

مريض شدن بصورت مکرر: اگر سطح مواد کیمیاوی و هورمون‌هایی که در زمان استرس ترشح شده‌اند برای مدت طولانی بالا باقی بماند، آنها در بعضی از جواب‌های دفاعی ما (بطور مثال، بعضی از کرویات سفید خون) اختلال ایجاد می‌کنند و با گذشت زمان جواب دفاعی شخص کاهش پیدا می‌کند.

افزایش مصرف الکل و مواد دیگر: ممکن است هوس کنیم چیزهایی از قبیل الکل، نیکوتین و غذا مصرف کنیم که موقتاً به ما کمک می‌کنند احساس بهتری داشته باشیم. با گذشت زمان، ممکن است بطور فزاینده‌ای به این تقویت‌کننده‌های موقت وابسته شویم.