

Travmatik Olay Sonrası Yaygın Tepkiler

Biz veya tanıdığımız birisi, travmatik bir olay veya kriz yaşadığında, vücudumuz ve beynimiz yüksek alarm durumuna geçer. Bizi tehditle başa çıkmaya hazırlamak için stres kimyasalları ve hormonlar salgılanır.

Bu süreçte açığa çıkan stres kimyasalları fiziksel ve zihinsel tepkileri tetikler. Örneğin nefes alıp verişimiz, nabzımız hızlanır ve kan şekeri yükselir. Beynimizin "tehdit merkezi" devreye girer.

Bu stres tepki süreci bizi korumak için tasarlanmıştır. Bu görevini çok iyi yapar. Ancak, bu tür tepkileri yaşamak çok rahatsız edici, yoğun ve hatta bunaltıcı hissettirebilir.

Stres kimyasallarına yanıt olarak gerçekleşen tüm otomatik tepkiler nedeniyle, insanların travmatik olaylar sırasında ve sonrasında farklı duygusal ve fiziksel stres semptomları göstermesi son derece yaygındır. Travma ve stres reaksiyonları olaydan hemen sonra veya bir süre sonra ortaya çıkabilir. Bu reaksiyonlar, birkaç gün, birkaç hafta ve hatta daha uzun sürebilir.

Yaygın travma ve stres tepkileri

Fazlasıyla ürkek, tetikte, endişeli, hassas, duygusal veya sinirli hissetmek: Stresli olduğumuzda, herhangi bir ilave tehdide veya stres kaynağına karşı daha hızlı ve yoğun tepki veririz.

Rahatlamada ve uyumada güçlük: Bizi harekete geçmemiz için hazırlamak üzere tasarlanmış stres kimyasalları, gevşememizi, rahatlamamızı ve uyumamızı zorlaştırır. Beynimiz stresli olayları işlerken çok çalıştığı için rüyalar veya kabuslar görebiliriz.

Odaklanma ve konsantrasyon zorluğu: Stres tepkimiz, bizi acil tehdide odaklayacak şekilde tasarlanmıştır. Bu, başka herhangi bir şeye odaklanmayı ve işin gerektirdikleri gibi normal sorumluluklara odaklanmayı zorlaştırır.

Mide rahatsızlıkları ve iştah değişiklikleri: Stresli olduğumuzda sindirim sistemimiz yavaşlar, bu nedenle mide bulantısı, ishal, kabızlık, mide ekşimesi ve iştah değişiklikleri gibi durumlar yaşayabiliriz.

Kas ağrıları ve gerilmeleri: Stres kimyasalları kaslarımızı harekete geçmeye (savaşmaya veya kaçmaya) hazırlar. Özellikle strese tepki vermek için kaslarımızı kullanmazsak kaslar gerginleşebilir ve yaralanmalara daha yatkın hale gelebiliriz.

Planlama, mantıklı düşünme ve karar vermede zorluk: Beynimizin "tehdit merkezi" devreye girdiğinde, prefrontal korteks (lokal ve büyük resmi düşünmekten ve rasyonel kararlar vermekten sorumludur) normalde çalıştığı şekilde çalışmaz.

Olayla ilgili düşüncelerden, duygulardan veya durumlardan kaçınmak: Olayla ilgili düşünceler genellikle karmaşık ve yoğun duygular yarattığı için, olayı hatırlatan unsurlardan kaçınmaya çalışabiliriz.

Aileden ve arkadaşlardan uzaklaşmak: Yoğun düşünce ve duygular yaşarken, aileden ve arkadaşlardan uzaklaşmak ve normal iletişim şeklimizi ve diğer tipik davranışlarımızı değiştirmek yaygın bir durumdur.

Suçlu, çaresiz, umutsuz veya hayal kırıklığına uğramış hissetmek: Biz veya değer verdiğimiz birisi travmatik bir olay yaşadığında, kendimizi suçlu, çaresiz hissetmemiz, adalet, anlam ve ilahı varlık(lar)la ilgili inançlarımızı ve varsayımlarımızı sorgulamamız yaygın bir durumdur.

Daha sık hastalanmak: Stresli olduğumuzda salgılanan stres kimyasallarının ve hormonların seviyeleri çok uzun süre yüksek kalırsa, bunlar bağışıklık tepkimizin bir kısmına (örneğin bazı beyaz kan hücreleri) müdahale etmeye başlarlar ve zamanla oluşturdukları bağışıklık tepkisi düşer.

Artan alkol ve diğer madde tüketimi: Alkol, nikotin ve geçici olarak daha iyi hissetmemize yardımcı olan yiyecekler gibi şeyleri sürekli tüketmek isteyebiliriz. Zamanla, bu geçici takviyelere giderek daha fazla kullanmaya başlayabiliriz.

