

ما هو تأثير الصدمة النفسية عليك؟



الشعور بالخوف

الصدمة التي تعرضت لها قد لقت جسدك وعقلك بأن المصائب قد تحدث حتى لك. من الطبيعي أن تجد نفسك مرتعب أو قلق لفترة من الزمن بعد الحادثة. قد تجد نفسك ترتعش خوفاً، ونبضات قلبك تتسارع، وتغرقك قد ازداد.



المباغطة المفاجأة للذكريات

ذكريات الصدمة التي عشتها قد تفاجئك من العدم ودون رغبتك. وفي لحظة الذكرى (التي قد تكون: صوت، صورة، رائحة، طعم، أو شعور جسدي) ربما تشعر وكأنك تعيش الصدمة مرة أخرى.



تصيد الخطر

قد تجد نفسك متنبها لأي شيء أو شخص قد يتسبب لك بالضرر. لأن بعد هذه الصدمة، عقلك قد تبرمج بأن يترصّد لأي شيء قد يضرّك أكثر مما قد تضررت مسبقاً وأن يحرسك ضده.



استصعاب الثقة بالناس

إذ أصابك ضرر من أحدهم كائنًا كان، قد يشكل عليك أن تثق بأي أحد (حتى وأن لم يضرّك من قبل). قد يضايقك إحاطة الناس بك وتجد نفسك تنفر منهم.



الرغبة في تفادي الخطر

قد ترغب بأن تتجنب كل ما يذكرك بما حصل (وما ضرك)، سواء:
• ناس • أماكن
• أفكار • ذكريات



لوم الذات

الكثير قد يلوم ذاته على ما أصابه، حتى وأن لم يكن له يد بالموضوع. قد تجد نفسك مستغرقاً في التفكير بكل ما كان يمكنك فعله لتتجنب ما حدث من الوقوع.



الاجتراب عن الواقع

الاجتراب عن الواقع يعني بأن تشعر وكأنما أنت منفصل عن جسدك، والعالم كافة. في أثناء الصدمة قد تجد جسدك تجمد، ودماغك حلق بعيداً. ومن الممكن حتى أن يراودك نفس الشعور بعد وقوع الصدمة.



الشعور بالغضب

قد تجد نفسك تفقد أعصابك بسرعة وتحبط بسهولة. قد تزعجك تصرفات الآخرين، وقد تشعر بالاستياء حتى من نفسك.



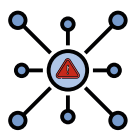
الكوابيس وسوء جودة النوم

من الشائع أن تراودك كوابيس أو أحلام مزعجة بشأن ما وقع عليك من صدمة، ومن الممكن كذلك أن ترعبك الكوابيس لدرجة إربال السرير. قد يصعب عليك النوم، أو الاستغراق بالنوم، أو حتى البقاء نائماً.



أعراض جسمانية

قد تشعر حتى بهذه المشاعر كأعراض جسمانية، منها:
• صداع.
• ألم بطن.
• الأم جسدية غير مبررة.
• مشاعر مماثلة لتلك التي شعرت بها خلال الصدمة.



صعوبة تركيز

أياً مما ذكر آنفاً قد يصعب عليك التركيز والانتباه، هل يمكنك التعرف على أيهم له تأثير أكبر عليك؟



شعور بالحزن

قد تشعر بالحسرة أزي ما حصل لك. قد تشعر بالحنوط بشأن مستقبلك. ومن الممكن أيضاً أن تشعر بالحزن دون أن تعرف لماذا.

ما هو تأثير الصدمة النفسية عليك؟

الشعور بالخوف



المباغطة المفاجأة للذكريات



تصيد الخطر



استصعاب الثقة بالناس



الرغبة في تفادي الخطر



لوم الذات



الاغتراب عن الواقع



الشعور بالغضب



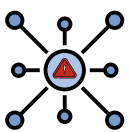
الكوابيس وسوء جودة النوم



أعراض جسمانية



صعوبة تركيز



شعور بالحزن

