

أعراض الإجهاد الناتج عن الحوادث الخطيرة وبعد الرعاية:

تعريف الحادث الخطير: أي حدث له تأثير مرهق كبير بما يكفي للتغلب على مهارات المواجهة الفعالة للفرد.

الحوادث الخطيرة هي أحداث مؤثرة ومكثفة تقع خارج نطاق التجارب البشرية اليومية.

أمثلة: الإخلاء / النقل ، السرقة ، عنف الغوغاء ، حادث مروري ، وفاة شخص عزيز ، تحت تهديد السلاح ، الاعتداء الجنسي أو التهديد بالاعتداء الجنسي ، أعمال الحرب.

أعراض آليات المواجهة المعتادة تغمرها:

● بدني:

- تغير في عادات النوم - عدم القدرة على النوم / الرغبة في النوم طوال الوقت
- المرض بسهولة أو في كثير من الأحيان
- عسر الهضم
- تغير في عادات الأكل - أكثر أو أقل
- نقص الطاقة
- حركات عصبية - رعشات في اليدين ، نقر بالقدم
- الصداع المزمن
- آلام في الصدر وارتفاع ضغط الدم
- التعرض لحادث

● عقلي

- ضعف القدرة على اتخاذ القرارات - رؤية نفقية
- يكافح مع المهام البسيطة أو العادية
- تقسيم المناطق خارج منتصف المحادثة أو العمل المهم
- النسيان
- تغير مفاجئ في الأولوية العقلية - يصبح الشخص المفصل عادة نسياناً
- القلق الشديد أو القلق



• عاطفي

- استجابة عاطفية غير مناسبة - الغضب أو الدموع بسبب مشكلة بسيطة ، والضحك المفرط
- الاكتئاب
- العصبية
- الذنب أو اللوم
- العجز
- اليأس
- الحزن
- الخوف أو الرعب
- التهيج

• روحي

- الانفصال الروحي
- التشكيك في الإيمان والارتباك في الإيمان
- يا الغضب
- الانسحاب من المجتمع الديني
- زيادة الوعي بالأخلاق
- الشعور بالذنب بسبب المشاعر أو العاطفة: الغضب ، الكراهية ، الانتقام ، الراحة

• شخصي

- زيادة الصراع
- أداء العمل البطيء
- الشعور بالتخلي / الرفض
- الانسحاب الاجتماعي
- الاغتراب
- عدم الثقة أو الشك
- اللوم
- الإفراط في الحماية



طرق للمساعدة أو إجراءات للتشجيع:

• بدني

- عادات الأكل الصحية
- فترات إجازة قصيرة
- الراحة
- تجنب الكافيين / الكحول
- تجنب الأدوية غير الضرورية
- التمرين
- التنفس الإنقاذ

• عقلي

- إجازة من العمل
- دعم الند للند
- فرصة لمشاركة القصة / استخلاص المعلومات
- التحقق من صحة الأعراض
- تشجيع المشاركة في المهام المختلفة / الاحتفال بإنجاز المهمة

• عاطفي

- التحقق من حقيقة المشاعر
- دعم الند للند
- دعم الأسرة
- احترس من العزلة وتجنبها
- تشجيع خدمة الآخرين

• روحي

- التحقق من صحة النضال
- دعم الند للند
- صلاة لأجل و مع
- التواصل المستمر
- دمج التخصصات الروحية
- تدريب التكوين الروحي



شخصي

- التواصل المتسق مع الفريق
- تشجيع الأنشطة الجماعية
- دعم وتشجيع حل النزاعات
- العمل عن قصد على التحلي بالصبر واللفظ مع الآخرين
- تجنب أخذ المواقف أو المحادثات على محمل شخصي
- ضع حدوداً جيدة