

POPULARNE REAKCJE NA NIEPOKOJĄCE WYDARZENIA I SYTUACJE STRESOWE

Reakcje na skrajny stres i stresujące wydarzenia różnią się u poszczególnych osób.

Czynniki, które wpływają na sposób, w jaki dana osoba reaguje mogą obejmować rodzaj sytuacji, na którą jest narażona, wcześniejsze doświadczenia, własne strategie radzenia sobie ze stresem, a także dostęp do wsparcia społecznego i socjalnego.

To normalne, że stresujące sytuacje i wydarzenia wywierają na nas wpływ. Poniżej wymieniono typowe reakcje na stres. Jeśli objawy utrzymują się lub nasilają, ważne jest, aby nawiązać kontakt i otrzymać wsparcie.



FIZYCZNE

Ból ciała, zmęczenie, ból brzucha, ból głowy, trudności z zasypianiem, w tym doświadczanie koszmarów sennych, trudności z zasypianiem oraz bezsennością, niski lub wysoki poziom energii, drżenie, szybkie bicie serca, mdłości, wymioty lub biegunka, zmiany apetytu.



UMYSŁOWE/MENTALNE

Trudności z koncentracją, utrata poczucia upływu czasu, trudności z podejmowaniem decyzji lub rozwiązywaniem problemów, trudności w zapamiętywaniu przeżywania wydarzenia/sytuacji wciąż na nowo w myślach.



EMOCJONALNE

Lęk, strach, nerwowość lub panika, obawa, że sytuacja może się powtórzyć, uczucie przygnębienia albo smutku odrętwienie, poczucie odłączenia i oderwania od świata i/ lub ludzi wokół, poczucie winy, wstydu, zażenowania, złość, poczucie beznadziei, drażliwość.



INTERPERSONALNE

Wycofanie, poczucie, że nikt nas nie rozumie, konflikt z innymi. To normalne, że wpływają na nas niepokojące sytuacje.



BEHAWIORALNE

Impulsywność, unikanie rzeczy, które przypominają nam o sytuacji, niechęć do rozmowy na jej temat, nadużywanie alkoholu lub innych substancji.

POPULARNE REAKCJE WYSTĘPUJĄCE U DZIECI W ODPOWIEDZI NA NIEPOKOJĄCE WYDARZENIA I SYTUACJE

Niepokojące wydarzenia mogą mieć wpływ na dzieci, nawet jeśli nie rozumieją one, co się stało. Mogą one reagować inaczej niż dorośli na sytuacje stresowe, a ich reakcje zależą od etapu rozwoju na jakim się znajdują.

Niepokojące wydarzenia mogą mieć wpływ na naukę dziecka. Jego wyniki w szkole mogą się pogorszyć, dziecko może też starać się stać "perfekcyjne", aby uniknąć jakichkolwiek negatywnych konsekwencji. Poczucie zaufania dziecka do otaczającego je świata może zostać zaburzone.

Podobnie jak u dorosłych, normalne jest, że dzieci odczuwają wpływ niepokojących sytuacji i wydarzeń. Poniżej przedstawiono niektóre z typowych reakcji na stres, których mogą doświadczać dzieci. Ważne jest aby dorośli obecni w życiu dzieci pomagali im zrozumieć i nadać sens tym niepokojącym doświadczeniom, a w razie potrzeby szukać wsparcia psychospołecznego i psychologicznego, aby zapobiegać długotrwałym skutkom w następstwie tych doświadczeń.



NOWORODKI (OD URODZENIA DO 2 ROKU ŻYCIA)

Potrafi zachować wspomnienia, widoki bądź zapachy związane z wydarzeniem. Może zwiększyć się częstotliwość płaczu, kurczowego trzymania się, drażliwości, bierność (cisza, zmniejszenie poczucia łączności), uwrażliwiony stan emocjonalny.

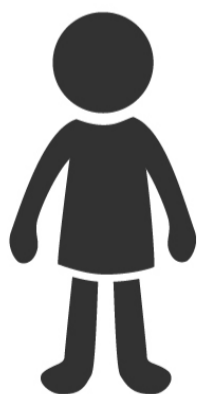


PRZEDSZKOLAKI (2-6)

Strach przed rozłąką od opiekunów, poczucie bezradności i bezsilności. Może stać się bardziej wycofany, albo zaprzeczać temu co się wydarzyło.

Może powrócić do zachowań takich jak:

ssanie kciuka, moczenie nocne (w przypadku dzieci, które wcześniej miały kontrolę nad pęcherzem), lub strach przed ciemnościami. Może odgrywać fragmenty niepokojącego doświadczenia/doświadczeń w swojej historii, w kółko i w kółko na nowo.



MAŁE DZIECI (6-10)

Łatwiej rozumie skomplikowane kwestie, odczuwa poczucie winy, poczucie porażki, gniewu. Może mieć fantazje o byciu ratownikiem, może chcieć często rozmawiać o wydarzeniu. Będzie szukać sposobów na przywrócenie kontroli. Może wrócić do takich zachowań jak: ssanie kciuka, strach przed ciemnościami i może odmawiać mówienia lub komunikowania się z innymi (czasami nawet z najbliższymi mu osobami). Mogą występować nieprzewidywalne zmiany nastroju.



NASTOLATKOWIE (11-18)

Może reagować podobnie do dorosłych. Może odczuwać irytację, odrzucać zasady lub stać się agresywny.

Może stać się bardziej impulsywny i angażować się w zachowania ryzykowne, takie jak picie alkoholu, używanie narkotyków, samookaleczanie, złe nawyki żywieniowe takie jak jedzenie zbyt dużo lub zbyt mało. Może stać się bardziej lękliwy.