

INFORMACJE DLA OSÓB

DOŚWIADCZAJĄCYCH KRYZYSU

Reakcje na silny stres są niezwykle intensywne przez pierwsze dwa miesiące.

Te reakcje to naturalne reakcje na sytuację silnego stresu.

Po tym trudnym etapie następuje faza adaptacji – przepracowanie emocji i odnalezienie sensu. Całość procesu adaptacji trwa około roku.

OBJAWY, KTÓRYCH MOŻESZ DOŚWIADCZAĆ W ZAKRESIE FUNKCJONOWANIA PSYCHOFIZYCZNEGO

1 Pogorszenie funkcjonowania poznawczego

- Dezorientacja
- Zawężenie pola uwagi
- Kłopoty z koncentracją
- Spontaniczne obrazy z przeszłości
- Trudność w podejmowaniu decyzji
- Koszmary senne

2 Występowanie poniższych stanów emocjonalnych w sposób silniejszy niż zwykle

- Niepokój o przyszłość
- Szok
- Zaprzeczanie
- Brak poczucia bezpieczeństwa
- Zmęczenie
- Poczucie winy z powodu przetrwania
- Poczucie utraty kontroli
- Żal
- Wściekłość
- Ośpienie
- Niepewność
- Lęk
- Panikę
- Poczucie bezradności
- Obniżenie nastroju
- Rozpacz
- Frustracje
- Nieprzystosowanie



3 Ze strony ogólnego funkcjonowania psychicznego

- zmiany w funkcjonowaniu umysłu (negatywne myśli na temat rzeczywistości, życia lub siebie samego, utrata koncentracji i pewności siebie, nagły spadek sił i energii)
- niska samoocena
- irracjonalne samoobwinianie – tzw. syndrom winy ocalałego
- obniżenie efektywności pracy (trudności z podejmowaniem decyzji, brak zadowolenia z wykonywanych zadań).



4 Odczucia ze strony organizmu, początkowo silne

- płytki oddech - może być odczuwany jako duszność, uczucie ciężkości w klatce piersiowej
- suchość w ustach
- przyspieszona akcja serca, szybsze tętno i oddech
- zwiększona aktywność gruczołów potowych
- zimna skóra, dłonie i stopy - krew odpływa do narządów wewnętrznych
- problemy ze strony układu pokarmowego - mdłości, biegunka, zaparcia, bóle, niestrawność, zgaga
- nagła potrzeba oddania moczu
- silne napięcie mięśni, nawet do drżenia, dreszczy
- mrowienie w dłoniach i stopach - spowodowane może być brakiem dotlenienia całego organizmu

Jeżeli objawy się strony organizmu utrzymują się dłużej pojawia się:

- osłabienie układu odpornościowego
- zaostrzenie objawów wielu chorób z autoagresji, np. Hashimoto, reumatoidalnego zapalenia stawów, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

Jeżeli w pierwszym okresie (miesiąca do dwóch) będziesz odczuwał(a) stany fizyczne i emocjonalne trudne do zniesienia lub po upływie pierwszego okresu Twoje reakcje nadal będą silne skontaktuj się z psychologiem, psychiatrą lub lekarzem pierwszego kontaktu.