

OSTRA REAKCJA NA STRES W OBLICZU WOJNY

Konflikt zbrojny w Ukrainie jest przede wszystkim traumatycznym przeżyciem dla osób, które bezpośrednio odczuwają jego konsekwencje. Większość Ukraińców uciekających ze swojej ojczyzny doświadcza OSTREJ REAKCJI NA STRES.

CZYM ZATEM JEST OSTRA REAKCJA NA STRES???

OSTRA REAKCJA NA STRES jest normalną reakcją na nienormalną sytuację – jaką jest wojna

Reakcja ta pojawia się od razu lub po kilku godzinach po traumatycznym wydarzeniu

Objawy OSTREJ REAKCJI NA STRES obejmują dolegliwości:

Psychiczne:

- Lęk, uczucie silnego napięcia
- Odcięcie się od
- Poczucie rozpacz, brak nadziei
- Poczucie braku kontroli nad sobą i swoim zachowaniem
- Czasem pojawia się złość, agresja wobec osoby pomagającej, taka reakcja jest wyrazem ogromnego cierpienia i złości na to co się stało, a nie na osobę która pomaga

Somatyczne:

- Dezorientacja – duże trudności ze skupieniem uwagi, wykonywaniem czynności, odrętwienie
- Trudności w oddychaniu, przyspieszone bicie serca
- Nudności, biegunka
- Krótkotrwała utrata przytomności

Ostra reakcja na stres ustępuje samoistnie, po ustaniu działania stresora, jednak w przypadku nadal trwającej wojny tzw. trauma otwarta i obaw o zdrowie i życie najbliższych pozostających w Ukrainie

objawy mogą utrzymywać się znacznie dłużej i przerodzić się w permanentny / nawracający stres.

Bardzo ważne jest aby zapewnić takiej osobie spokój poprzez odciążenie od obowiązków, umożliwić odpoczynek, zadbać o niezbędne potrzeby, komfortowe warunki i przede wszystkim emocjonalne wsparcie. Jeśli doświadcza objawów somatycznych podać bezpieczne leki lub umówić na lekarza.

W pierwszych godzinach, dniach po dramatycznym wydarzeniu umysł potrzebuje autoregeneracji i zapomnienia

Zapomnienie i „wypieranie” trudnych emocji jest normalną reakcją na radzenie sobie z traumą.

WAŻNE!!!

Jeśli osoba, która doświadcza Ostrej Reakcji na Stres nie jest gotowa na rozmowę nie naciskaj, daj przestrzeń i czas, zaakceptuj ewentualną odmowę. Zapewnij, że będziesz blisko, będziesz gotowy na wysłuchanie kiedy zajdzie taka potrzeba.

PAMIETAJ!!!!

Jeśli objawy Ostrej Reakcji na Stres utrzymują się dłużej niż miesiąc należy rozważyć pomoc psychiatryczną bądź psychoterapeutyczną gdyż Ostra Reakcja na Stres może przekształcić się w Zespół Stresu Pourazowego .