



זיהוי השפעתה של טראומה

כיצד תוכלו להבין את הרגשות שלכם במצב משבר?

משברים וחוויות טראומטיות עלולים לגרום למגוון תחושות אמוציונליות חזקות שיספיעו על אופן התפקוד ביום יום.

חשוב לתת תוקף לחוויה שלכם, בין אם אתם מעורבים במקרה באופן ישיר או עקיף:

- כבדו את הרגשות שלכם.
- אל תשוו את עצמכם או את החוויה שלכם לזו של אחרים.
- בזמנים קשים, נהגו בעצמכם בחמלה.

לאירועים טראומטיים השפעה שונה על כל אדם, אך ניתן לזהות כמה תגובות שכיחות. תחילה אתם עשויים לחוש הלם, אפתיה כלפי המצב וניתוק מהמציאות. כמו כן, אתם עלולים לחוש חרדה ואימה, וכן לאות.

ככל שעובר הזמן אתם עשויים לחוש יותר יציבים נפשית ומחוברים, אך עדיין ייתכנו זמנים בהם תיתקלו בקשיים אמוציונליים חריגים. הדבר עשוי לגרום לתחושת חוסר נוחות, אך זכרו שמדובר בתחושה שכיחה בקרב בני אדם שמתמודדים עם טראומה. במשך הזמן העוצמה והתדירות של התחושות הללו יפחתו.

הדרך בה הדבר עשוי להשפיע על הנפש והגוף:

- תחושת לאות ללא סיבה
- קושי להירדם במהלך הלילה
- חוסר אנרגיה בפעילויות רגילות
- קשיים בהתרכזות או בזכירה של משימות יומיומיות
- תחושה שהדרישות הרגילות בבית ובעבודה יותר מדי תובעניות
- דברים קטנים, כגון רעש, מרגיזים בקלות
- שימוש בסמים ובאלכוהול, במיוחד כתגובה לרגשות קשים או כפתרון לקושי להירדם

בזמנים מעין אלה, זכרו שעליכם לטפל בעצמכם.



פיזית: אכלו אופן מזין, הזיזו את גופכם בצורה שתגרום לכם להרגיש טוב, נוחו הרבה גם אם קשה לכם להירדם, וישמו לב לצריכת הסמים והאלכוהול.

רגשית: היו מעורבים בפעילויות שגורמות לכם הנאה, הקדישו זמן לאנשים שיקרים לכם, דברו עם אנשים אחרים שעוברים את אותה החוויה וזכרו לא לדרוש מעצמכם יותר מדי. אתם עושים את המאמץ הגדול ביותר שניתן.