

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# واکنش ها و علائم شایع به دنبال فاجعه

✓ در برخی تک علامت

✓ در برخی ترکیبی از علائم

✓ میزان تاثیر افراد از وقایع

میزان آسیب پذیری قبلی، وسعت فاجعه، میزان تخریب و فقدان، وضعیت  
حمایت

# افکار

## مزاحم

✓ در هر زمان

✓ در هر مکان

✓ به شکل کابوس و خواب وحشتناک

✓ ترس از دیوانه شدن و از دست دادن کنترل

## راهکار

✓ آموزش در خصوص طبیعی بودن علایم

✓ آموزش مهارت‌هایی جهت کنترل این خاطرات

# پیش‌برای‌میجکی

- ✓ عصبی
- ✓ بی‌قرار و دلواپس
- ✓ وحشت‌زدگی
- ✓ مشکل تمرکز حواس
- ✓ اختلال در عملکرد شغلی و تحصیلی
- ✓ اختلال در عملکرد دوستانه و خانوادگی

## راهکار

- ✓ آموزش مهارت آرام‌سازی
- ✓ آماده‌سازی فرد جهت رویارویی و مواجهه تدریجی

# اجتناب

شناختی: تلاش برای فکر نکردن و به خاطر نیاوردن وقایع آزار دهنده

رفتاری: تلاش در جهت اجتناب از عوامل یادآورنده حوادث آسیب‌زا و آزار دهنده

✓ اجتناب از مکان‌ها و افراد

✓ اجتناب از صحبت کردن در مورد حادثه

# اختلال خواب

- ✓ اشکال در به خواب رفتن
- ✓ عدم تداوم خواب
- ✓ کابوس‌های شبانه

عوارض آن: به تاخیر افتادن تعادل روانی

# واکنش سوک

✓ پاسخی طبیعی به از دست دادن و فقدان رخ می دهد.

✓ طی دو ماه برطرف می شود.

