



الجزء التاسع | متى وكيف تلتمس المساعدة من أخصائي ؟

غالبًا ما يتساءل الناس: "إذا كانت معظم ردود الفعل الناجمة عن الصدمات طبيعية، وسيتم اجتيازها بمرور الوقت، فكيف أعرف عندما يكون عليّ التماس مساعدة أخصائي؟"

هذا سؤال جيد. فمن جهة، قد تهدأ ردود الفعل التي تواجهها من تلقاء نفسها خلال الأيام والأسابيع التالية للحادثة إذا كنت:

- تدرك أن التفاعلات الناجمة عن الصدمة تبدو مثل أي استجابات طبيعية لحوادث غير طبيعية.
- تأخذ بعض الوقت للاعتناء بنفسك.
- لديك أشخاص حولك يدعمونك.

ومن جهة أخرى، مثلما يبدو الخضوع لفحص أحد الأطباء منطقيًا عند إصابتك بأنفلونزا شديدة ، فإن التحدث إلى مستشار مدرب عقب حادثة صادمة قد يكون مفيدًا للغاية. ويوجد أيضًا بعض ردود الأفعال الناجمة عن الصدمات تتطلب التماس المساعدة من أحد أخصائيي الصحة العقلية. ولمتابعة المقارنة الطبية، تشير أعراض الصدمة الشديدة هذه إلى أن حالة الأنفلونزا التي تعاني منها قد تفاقمت بسبب وجود التهاب رئوي. إذا أصبت بالتهاب رئوي، فسوف تحتاج إلى زيارة طبيب. وكذلك إذا كنت تواجه أيًا من ردود الفعل التالية الناجمة عن صدمة حادة، ينبغي عليك الاتصال بأحد أخصائيي الصحة العقلية. وبالمثل، إذا لاحظت هذه العلامات في شخص آخر تعرض لحادثة صادمة، ينبغي عليك تشجيعه بقوة على الاتصال بأحد أخصائيي الصحة العقلية.

قد يمثل ما يلي علامات على تفاعل ناجم عن صدمة حادة:

- خواطر الانتحار
- الشعور كما لو كنت تمثل خطورة على نفسك أو على الآخرين
- خفقان القلب، أو ألم في الصدر، أو صعوبة في التنفس، أو غير ذلك من الأعراض الجسدية الخطيرة المحتملة (اتصل بالطبيب على الفور)
- أعراض نفسية حادة، بما في ذلك:
 - استرجاع الذكريات
 - فقدان الذاكرة
 - مشاعر غير واقعية دائمة و"الانفصال عن العالم"
 - الشعور بالانسحاق الكامل أو الشلل
 - الشعور بعدم القدرة على التعامل وحدك مع الأفكار والمشاعر والأحاسيس المادية الحادة.
- وجود تاريخ من المرض العقلي والعلاج النفسي
- تعاطي المخدرات (على سبيل المثال، تناول الكحوليات أو أدوية النوم بشكل دائم لمساعدتك على النوم)
- الشعور بأن عواطفك "لا تسير على ما يرام" بمرور الوقت، والشعور بالتوتر المزمن، والحيرة، والفراغ، والإنهاك
- ملاحظة أن علاقاتك تتأثر سلبيًا أو أن هناك مشكلات جنسية آخذة في النمو، أو الأمرين كليهما
- إجبار نفسك على البقاء نشطًا طوال الوقت لتفادي مشاعرك