

תגובות לטראומה מהי טראומה?



טראומה יכולה להיות כל אירוע הגורם למצוקה או לסבל. בין הטרומות הנפוצות ניתן למנות תאונות, אסונות, או היפגעות מכוונת על ידי אנשים אחרים. אפשר לחוות טראומה ישירות באופן אישי, או להיות עד לאירוע או לשמוע עליו. טראומה יכולה לקרות למבוגרים או לילדים, והיא יכולה להיות חד-פעמית או נשנית.

איך אני צריך להרגיש?

טראומות הן אירועים מזעזעים, ונורמלי להרגיש מוצפים. אנשים שונים מגיבים בדרכים שונות, ואין דרך אחת "נכונה" להגיב לטראומה. לכולנו יש יכולות התמודדות טבעיות ואנשים רבים יחלו להרגיש טוב יותר עם חלוף הזמן. לאנשים אחרים, ההחלמה לוקחת יותר זמן וייתכן שהם יזדקקו לעזרה כדי להתגבר על מה שקרה.

כיצד טראומה משפיעה על אנשים

ברשימה הבאה מובאות כמה מהתגובות הנפוצות ביותר לטראומה. תגובות אלה קשורות לעתים קרובות לתגובות אחרות - ותגובה אחת עשויה להוביל לאחרת. אתה לא אשם אם אתה חווה (או לא חווה) את התגובות האלה.

חוויה מחדש של הטראומה

אנשים רבים חווים מחדש את מה שקרה להם. הם עשויים לחוות מחדש את האירוע שוב ושוב בדמיון, או שזיכרונות מהאירוע יצופו פתאום באופן בלתי צפוי. פלאשבקים - זיכרונות בלתי רצויים שיכולים להרגיש כאילו הטרומה קורית שוב. סיטוי לילה - חלומות בלהה או זיכרונות בלתי רצויים במהלך הלילה. תגובות גופניות - נפגע הטרומה מרגיש בגופו את מה שהוא הרגיש בזמן הטרומה. לעתים קרובות, זיכרונות של טראומה הם מאד חיים וממשיים ויכולים לבוא לידי ביטוי בכל אחד מהחושים (מראה, קול, ריח, טעם, מגע).

עוררות מוגברת (עוררות יתר)

פחד וחרדה הן תגובות טבעיות (ומועילות) במצבים מסוכנים. לעתים קרובות, תחושות אלה נמשכות זמן רב אחרי שהטרומה הסתיימה. ייתכן שהתזכורות לטראומה יפעילו תחושות של חרדה, וייתכן גם שתופיע פתאום חרדה בלי קשר לשום דבר אחר. תחושות של אי-שקט (על קוצים), עצבנות, או קשיי ריכוז. הפרעות שינה שגורמות לתשישות ולחוסר מנוחה. תופעות גופניות אפשריות הן בחילה, תשישות, כאבי ראש, או פגיעה בתיאבון.

הימנעות

הימנעות היא דרך טבעית ונורמלית לניהול כאב ומצוקה אצל בני אדם. אנשים רבים מוצאים את עצמם נמנעים מאנשים, מקומות או מצבים שמזכירים להם את מה שקרה. ייתכן שתרגיש שאתה מנסה להימנע ממחשבות או רגשות מסוימות. אנשים מסוימים מרגישים שהם מתנתקים ברגעים מסוימים, וזוהי דרכה של הנפש להימנע מרגשות חזקים.

שינוי אמונות

אירועים טראומטיים יכולים לגרום לשינויים משמעותיים באופן בו אנחנו רואים ומבינים את העולם - או את עצמנו. דבר זה רלוונטי במיוחד אם נפגע הטרומה חווה כבר בעבר חוויה שלילית במועד אחר. בין השינויים הנפוצים באופן המחשבה ניתן למנות: הרגשה שהעולם הוא מקום מאיים יותר. האשמה-עצמית על מה שקרה. קושי בלבטוח באנשים אחרים - דבר זה נפוץ במיוחד אם הפגיעה נעשתה על ידי בני אדם, ועלול להשפיע על מערכות היחסים של הנפגע. אבדן הטעם בחיים, או קושי למצוא בדברים משמעות. חששות על אבדן שליטה או השתגעות.

רגשות והרגשות חזקים

בנוסף לחרדה, טראומה יכולה גם לעורר הרבה רגשות חזקים. כל הרגשות הבאים נפוצים מאד לאחר טראומה: כעס ורגזנות - במיוחד כשמרגישים לחץ וכאשר יש מחסור בשינה. אשמה ובושה - לעתים קרובות נפגעי טראומה מאשימים את עצמם על דברים שהם עשו או לא עשו, או מרגישים שאחרים שופטים אותם. אבל, יגון ודיכאון - התאבלות על מה שאבד, או תחושות צער על שהעולם השתנה.

מה אוכל לעשות כדי לעזור למישהו שחווה טראומה?

באפשרותך לעשות הרבה עבור מישהו ששרד טראומה: תן לנפגע הטרומה לדעת ולהרגיש שאכפת לך ממנו, ושאתה כאן אם הוא צריך עזרה אמור והראה לנפגע הטרומה שאתה מוכן להקשיב אם הוא רוצה לדבר על איך שהוא מרגיש או על מה שהוא חווה אל תשפוט את נפגע הטרומה על אופן התגובה שלו, או על דברים שהוא עשה אל תכריח אותו לדבר אם הוא לא רוצה בכך עזור לו עם צרכים בסיסיים אם הוא זקוק לעזרה (כמו למשל מזון, מקום לגור, כסף)