

این درد مشترک

«عطیه رضایی»

نشانه‌های «اختلال استرس پس از سانحه» را بشناسید و جدی بگیرید
«در ایام کرونا به هم کمک کنیم»

بهتر است از همین اول با هم روراست باشیم. شما جوانانی که در زندگی دچار یک حادثه و یا از دست دادن یکی از نزدیکانتان شده‌اید، بیشتر از بزرگ‌ترها ممکن است روانتان آسیب ببیند. ممکن است حتی به نوعی بیماری، یعنی «اختلال استرس پس از سانحه» مبتلا شوید. وقتی که ما با حادثه‌ای شدیداً آسیب‌زا مواجه می‌شویم و پس از آن حادثه، زندگی‌مان به گونه‌ای تحت تأثیر قرار می‌گیرد که دیگر آدم قبلی نیستیم و نمی‌توانیم تکالیف تحصیلی و اجتماعی، مثل بگوبخند با دوستان را درست انجام دهیم، احتمالاً به این بیماری مبتلا شده‌ایم. اگر بعد از خواندن این مطلب متوجه شدید نشانه‌های این مشکل را دارید هرچه زودتر به متخصص اعصاب و روان یا روان‌شناس بالینی مراجعه کنید.

مراحل مختلف دوران سوگواری بعد از حوادث ناگوار

خودتان دست‌به‌کار شوید

اگر دچار حادثه‌ای مثل کرونا شدید، باید به خودتان و هم‌کلاسی‌هایتان، به‌منظور مدیریت و هضم چنین هیجانی کمک کنید. هریک از این مسائل به‌تنهایی یا در پیوند با یکدیگر ممکن است موجب بروز مشکلاتی شوند که در طولانی‌مدت بر کیفیت زندگی بزرگ‌سالی ما بسیار تأثیرگذار است. دوران سوگواری در جوانانی که نزدیکان را از دست داده‌اند از دوران‌های حساس زندگی است. اول از همه باید با درک نشانه‌های بیماری که کمی پیش‌تر توضیح دادیم و بعد به کمک متخصصی از میزان ضربه روحی واردشده به خودتان و هم‌کلاسی‌هایتان کم کنید. متأسفانه مشکل جوانان بسیاری که واقعاً مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه هستند، تشخیص داده نمی‌شود؛ چون شاید گذشتگان ما بر این باور بودند که افراد در سنین جوانی انعطاف‌پذیرتر هستند و راحت‌تر از بزرگ‌سالان حوادث را به فراموشی می‌سپارند و بعد از حوادث دچار مشکلات طولانی‌مدت نمی‌شوند.



اما مطالعات نشان داده است که برخلاف آنچه قبلاً تصور می‌کردند، جوانان نیز به‌سادگی نمی‌توانند از حوادث آسیب‌زای زندگی رها شوند و احتمالاً بیشتر از بزرگسالان گرفتار مشکلات مزمن و حل‌نشده خواهند شد. متأسفانه همه مشکلاتی که توضیح دادیم بر روند رشد عاطفی شما اثر می‌گذارد و باعث تخریب مهارت‌های اساسی برای کنار آمدن با اتفاق‌ها و خودتنظیمی هیجانی می‌شود.

کمک بگیرید

شما جوانان در صورت حمایت و درمان درست والدین، معلمان، روان‌شناسان یا سایر افراد معتمد می‌توانید به‌خوبی بر مشکلات غلبه کنید. بنابراین حتماً از بزرگسالان کمک بگیرید. کمک آن‌ها می‌تواند باعث شود که مراحل غم و اندوه را زودتر بگذرانید.

البته فکر نکنید با داشتن یک یا چند مورد از این علائم حتماً دچار اختلال استرس پس از سانحه شده‌اید. باید روانشناس تشخیص نهایی را بدهد.

