

رویداد دردناک و تلخ

اقدام کلیدی

از کسانی که یک رویداد دردناک و تلخ را تجربه کرده‌اند، حمایت کنید (از طریق گوش دادن، همدلی، برقراری تماس و ایجاد ارتباط با منابع دیگر).

مقدمه

یک رویداد دردناک و تلخ شامل قرار گرفتن در معرض تهدید واقعی مرگ یا تصور آن، آسیب جدی یا خشونت است. نمونه‌هایی از این رویدادها مانند تصادفات شدید، آتش سوزی، سرقت، حملات فیزیکی، حملات تروریستی، فجایع طبیعی و هر نوع خشونت جنسی و جنسیتی است. کلمه "قرار گرفتن در معرض" می‌تواند یک تجربه مستقیم، مشاهده اتفاقی دردناک یا تحت تاثیر قرار گرفتن از نزدیکانی که چنین رویدادی را تجربه کرده‌اند، باشد. یک رویداد دردناک معمولاً غیرمنتظره، اجتناب ناپذیر و خطرناک است.

نحوه تجربه و واکنش هر شخص به یک رویداد دردناک، بسیار منحصر به فرد است. برخی ممکن است بلافاصله پس از یک رویداد، پریشانی روانی و احساس شوک را تجربه کنند، اما در نهایت به خوبی با زندگی روزمره سازگار شوند. برخی دیگر ممکن است واکنش‌های اضطراب پس از سانحه شدید و مداوم داشته باشند که توانایی آنها را برای عملکرد روزانه را مختل می‌کند. واکنش‌های رایج عبارتند از: اختلال رفتاری، اجتناب و دوری‌گزینی، جدایی، خُلق و خوی منفی و علائم برانگیختگی. عوامل اضطراب آور خاص (مانند سطح درد و رنج تجربه شده)، ویژگی‌ها و شرایط فردی (مانند سطح حمایت اجتماعی) بر توانایی شخص برای مقابله تأثیر می‌گذارد.

راهکارها

- ارائه حمایت (از طریق گوش دادن، همدلی، برقراری تماس و ایجاد ارتباط با منابع دیگر) برای کسانی که یک رویداد دردناک و تلخ را تجربه کرده‌اند، ممکن است اضطراب پس از سانحه را کاهش دهد.*
- ابراز فعالانه احساسات (مقابله بیانی) ممکن است منجر به کاهش اضطراب پس از سانحه شود.*
- تشریح روانشناختی تک جلسه‌ای ممکن است برای کسانی که یک رویداد دردناک و تلخ را تجربه کرده‌اند مضر باشد.*

نکاتی که بهتر است بدانید

- مداخلات زیر برای حمایت از کسانی که یک رویداد دردناک و تلخ را تجربه کرده‌اند توصیه می‌شود:
 - با او وارد گفتگو شوید.
 - به نگرانی‌های فرد گوش دهید.
 - پشتیبانی همدلانه ارائه دهید.
 - تا زمانی که برای ارائه دهنده کمک‌های اولیه امکان دارد، تماس خود را حفظ و فرد مضطرب را آرام کند.
 - به منابع یا شبکه‌های پشتیبانی دیگر متصل شوید.
- ارائه حمایت روانی اجتماعی می‌تواند در حین یا بلافاصله پس از یک رویداد ناراحت کننده، به فرد کمک کند؛ حتی روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها پس از وقوع یک رویداد دردناک و تلخ.