

Dažniausios suaugusiųjų reakcijos į stiprų stresą keliančius įvykius

Natūralu patirti stresą keliančių situacijų poveikį, reakcijos į šias situacijas gali skirtis. Žemiau pateiktos situacijos yra įprastos, bet jeigu jos užsitęsia ilgesnį laiką, sutrikdo kasdienes veiklas, santykius su kitais bei kelia sveikatos sunkumų, reikėtų kreiptis pagalbos



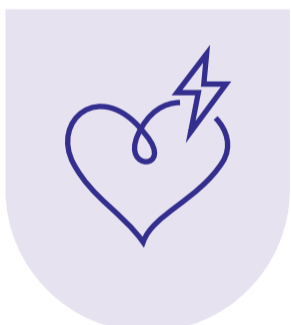
Fizinės

Įvairūs kūno skausmai, įsitempę raumenys, nuovargis, skrandžio ir galvos skausmai, miego sunkumai: baisūs sapnai, negalėjimas užmigti arba dažnas prabudinėjimas, padidėjęs arba kritęs energijos lygis, prakaitavimas, drebulys, pagreitėjęs širdies plakimas, pykinimas, vėmimas, viduriavimas, apetito pokyčiai.



Kognityvinės

Susikaupimo, sprendimų priėmimo ir naujų dalykų įsiminimo sunkumai, laiko pojūčio praradimas bei jausmas, kad vis iš naujo ir iš naujo mintyse pergyvenate patirtą įvykį, padrikas, nerišlus mąstymas, nėra minčių, tuštuma arba mintys veja viena kitą intensyviau nei įprastai, naktiniai košmarai, skuboti sprendimai arba sunkumai priimti sprendimus.



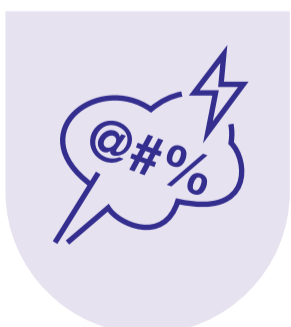
Emocinės

Nerimas, nervingumas, panika, liūdesys, prislėgtumas, beviltiškumas, dirglumas, sąstingis, kaltė, gėda, pyktis, atsietumo nuo pasaulio ir šalia esančių žmonių jausmas, taip pat baimė, jog situacija gali pasikartoti, negebėjimas atsipalaiduoti, pasitikėjimo savimi praradimas, dažnas verkimas, bendras nelaimingumo jausmas, apatija, depresija, suicidinės mintys, jausmas, kad tai kas vyksta, atrodo tarsi filmas.



Tarpasmeninės

Užsisklendimas, jausmas, kad niekas manęs nesupranta, konfliktai su aplinkiniais, keiksmas, šaukimas, kaltinimai, kitų įtarinėjimas, melas, atsiprašėjimai, neigimas atsakomybės.



Elgesio

Impulsyvumas, vengimas situaciją primenančių dalykų, nenoras apie tai kalbėti, piktnaudžiavimas vaistais, alkoholiu ar narkotinėmis medžiagomis, įpročiai, atsirandantys jaučiant stresą (nagų kremtymas, trypimas kojomis, dantų griežimas, mušimas, daiktų mėtymas, laužymas, gadinimas).

Vaikų reakcijos į stresą keliančius įvykius

Stresas vaikus taip pat veikia, net jeigu jie nesupranta, kas įvyko, jų reakcijos priklauso nuo amžiaus tarpsnio.

- Sunkūs išgyvenimai gali paveikti vaiko mokymąsį, jo pasiekimai gali suprastėti.
- Vaikas gali imti itin stengtis viską atlikti „tobulai“, siekdamas išvengti neigiamų pasekmių.
- Gali būti sutrikdytas vaiko jausmas, kad pasaulis yra saugus.

Natūralu, kad vaikus paveikia nerimą keliančios situacijos. Žemiau pateikiamos vaikams būdingos reakcijos. Svarbu, kad suaugusieji jas pastebėtų, padėtų vaikams suprasti ir įprasminti nerimą keliančius išgyvenimus, o esant būtinybei siektų specialistų pagalbos.



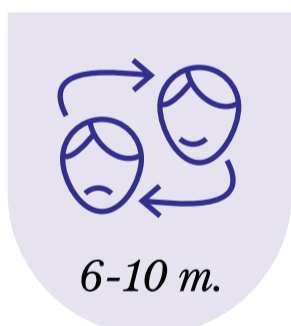
Kūdikiai ir labai maži vaikai

Gali išsaugoti su įvykiais susijusius prisiminimus, vaizdus ar kvapus. Gali dažniau verkti, prašyti ant rankų, tapti dirglesni, labiau sujaudinti arba pasyvesni (tylesni, emociškai atsisieję).



Ikimokyklinukai

Atsiskyrimo nuo tėvų/globėjų baimė, bejėgiškumo ir beviltiškumo jausmai. Gali užsidaryti savyje arba demonstruoti priešišumą. Taip pat būdingas grįžimas prie jau išaugto elgesio, tokio kaip nykščio čiulpimas, šlapinimasis į lovą, tamsos baimė. Savo žaidimuose gali nuolat atkartoti stresą sukėlusią patirtį.



Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikai

Gali fantazuoti apie gelbėtojo vaidmenį, norėti dažnai kalbėtis apie įvykį, siekti kontrolės sugrąžinimo būdų. Galima nenuspėjama nuotaikų kaita, grįžimas prie tokio elgesio kaip nykščio čiulpimas, tamsos baimė, taip pat atsisakymas kalbėti ar bendrauti su aplinkiniais (kartais net ir artimiausiais žmonėmis).



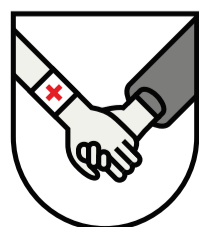
Paaugliai

Reaguoja panašiai kaip suaugusieji. Taip pat gali tapti dirglūs, argresyvūs, impulsyvūs, priešintis taisyklėms ir visuomenėje priimtinioms normoms, imti rizikingai elgtis, pavyzdžiui, vartoti alkoholį, psichotropines medžiagas, žaloti save, valgyti per daug arba per mažai. Gali tapti baimingi.

Ši informacija parengta gavus Europos Sąjungos paramą. Už jos turinį atsako Lietuvos Raudonasis Kryžius ir jis nebūtinai atspindi Europos Sąjungos požiūrį.



Psichikos sveikata



Funded by
the European Union



Psychosocial Centre