

ورقة التمرين لماذا أنا بخير؟



ابحث عن هذا
التمرين على
الكتاب
الصدمة: كيف
تخرج منه؟
au ?
éditions de
boeck sup

2 من ذوي الخبرة

عندما بدأت الطلقات ، كنت في الطرف الآخر من الغرفة. لم أحاول مشاهدة أو أظهر نفسي. استلقيت على الأرض ، على بطني لحماية أعضائي الحيوية. ركزت على تنفس ، انتظرت. إنه لأمر محزن ومؤلم ، لكنني استأنفت مجرى حياتي الآن. أتقدم ، أنا معنى السلامة هنا.

1 صواب أم خطأ

« سيكون حال الشخص بالتأكيد سيئًا جدًا بعد حدث مثل هذا! » خطأ!
نجد أن معظم الأشخاص يظهرون سلوكًا طبيعيًا بعد تعرضهم لصدمة. في القليل من الحالات، نجد حالات مرضية أو ظواهر بارزة للضغط النفسي.
« الشخص الذي يكون بحالة جيدة بعد عمل عنيف مثل هذا هو في حالة الإنكار أو غير طبيعي! » خطأ!
البقاء على ما يُرام بعد تعرض للصدمة يُظهر قدرات تكيف جيدة ومقاومة جيدة للضغط النفسي. »

سمعت صوت الانفجار الهائل في المبنى المقابل. قمت بإبلاغ فرق الإنقاذ ونزلت السلالم بحقيبة الإسعاف في يدي. كنت مركزة ومنتبهة، متحمسة للمساعدة. بمساعدة المارة، أخرجنا ثلاثة مصابين من المبنى وطمانأهم في انتظار وصول الإسعاف. كنت مذهولة، ولكنني كنت فخورة بمساعدتي.

3 علم المعرفة

أمام صدمة، يكون الجسم في حالة تأهب. هذا التنبيه يتفعل بشكل متكرر في الحياة وأمام تهديدات كبيرة. إنها ردة فعل طبيعية أمام حالة غير طبيعية. بعد الخطر، تنطفئ هذه الاستجابات الفسيولوجية، والجسم يعود إلى حالته العادية. هذا ما يعرف بتطبيع الإجهاد. الشخص يتكيف مع تجربته ويتكيف معها. الأحداث الصادمة لا تسبب تأثيرات صادمة على الجميع.

يمكن أن يكون ذلك مرتبطًا بطبيعة الحدث، ولكن أيضًا بقدرة الشخص على التكيف. بعض الأشخاص لديهم أقل قدرة على حل المشكلات واتخاذ قرارات صحية وفعالة، ودمج الذكريات في ذاكرتهم. لذلك، هؤلاء الأشخاص أكثر عرضة لتطوير اضطرابات ما بعد الصدمة.

4 تقلصتي تقول لي!

قدراتك

لديك ، مثل أي شخص آخر ، القدرة على التكيف مع حل المشاكل واتخاذ القرارات. أنها تسهل التسامح للإجهاد والاستقلالية والوعي الذاتي. تماما مثل الرياضي ، كلما زادت أنت تتدرب ، كلما صقلت مرونتك. هذه القدرة على التكيف تعتمد على تجربتك (التاريخ ، الآباء ، الطفولة ، العمل) ، من توقعاتك ، قيمك (وهو أمر مهم بالنسبة لك) ، من معتقداتك وبيئتك.

طيات القصب ، لكنها لا تنكسر

في مواجهة الصدمة ، تواجه قدرتك على التكيف ، مقاومة الإجهاد والمرونة. هذا يحميك جسديا وعقليا. أنت تحاول التصرف على الموقف ، لاسترضاء نفسك داخليا ، لإدارة عواطفك ، قبول التوتر أو تجنبها والبحث عن المساعدة أو يدعم. قصتك (الشخصية ، العائلة ، الاجتماعية ، المدرسة) احتياطي الموارد الداخلية غير المتوقعة.

عوامل التطور الجيدة

في مواجهة الشدائد، فإن مرونتك حاسمة وتشمل مجموعة متنوعة من المهارات والموارد. هناك عوامل تساعد، كونك قادراً على التصرف وفقاً لقيمك ومعتقداتك، فلا تفعل ذلك انسحب إلى نفسك، واحصل على دعم من أحبائك، كن معترفاً به كضحية، أو حاول فهم الصدمة التي تعاني منها هذه العوامل هي مكونات جيدة لبناء المرونة.