Ostra reakcja na stres

ASD/ASR jest wyrazem ludzkiego cierpienia, które przekłada się na funkcjonowanie całego organizmu.
Objawy ostrej reakcji na stres obejmują dolegliwości somatyczne, takie jak:
Trudności w oddychaniu, przyśpieszone bicie serca;
Nudności, biegunka;
Dezorientacja, duże trudności ze skupieniem uwagi i wykonywaniem prostych czynności, odrętwienie;
Krótkotrwała utrata przytomności.
Ostra reakcja na stres obejmuje również szereg dokuczliwych objawów psychicznych, przede wszystkim:
Uczucie silnego napięcia, lęk;
Poczucie derealizacji, odcięcia się od rzeczywistości;
Dojmujące uczucie rozpaczy i braku nadziei;
Poczucie braku kontroli nad sobą i własnym zachowaniem;
Czasem pojawia się również gniew i agresja słowna w stosunku do drugiego człowieka, który usiłuje pomóc osobie dotkniętej ostrą reakcją na stres. Wszelkich przykrych słów wypowiadanych w tym stanie nie należy brać do siebie. Są wyrazem ogromnego cierpienia i złości na to, co się stało, a nie na osobę, która pomaga.

W RAZIE POTRZEBY SKORZYSTAJ ZE WSPARCIA PSYCHOLOGA

It's ok to not be okay.

Czy i jak leczy się ostrą reakcję na stres?
ASR ustępuje samoistnie i w większości przypadków nie wymaga leczenia jako takiego. Bardzo ważne jest jednak, aby zapewnić osobie, która przeżywa ostrą reakcję na stres: spokój, możliwie jak najbardziej komfortowe warunki i przede wszystkim swoją obecność. Emocjonalne wsparcie jest bowiem jednym z najważniejszych czynników chroniących przed rozwinięciem się PTSD.
Na tyle, na ile tylko jest to możliwe, warto:
Odciążyć wspieraną osobę od obowiązków na kilka dni, powiadomić jej szkołę lub pracodawcę o krótkiej nieobecności;
Umożliwić jej odpoczynek i jednocześnie zadbać o to, by mogła zaspokoić swoje niezbędne potrzeby (zrobić obiad, zakupy);
Pomóc w codziennych czynnościach, na tyle, na ile osoba wspierana tego potrzebuje. Jeżeli doświadcza objawów somatycznych (np. nudności, bólów głowy) – podsunąć bezpieczne leki bez recepty, podać przysłowiową „szklankę wody". Jeśli objawy stają się bardzo dokuczliwe i stają się niebezpieczne (np. osoba ciągle wymiotuje, co grozi odwodnieniem) – zawieźć do lekarza

WYSŁUCHAJ. TO NA PRAWDĘ POMAGA.

YOU DON'T NEED TO HAVE THE ANSWER.

You just have to listen.