

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՀԱԿԱՋԴՈՒՄՆԵՐԸ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԻՆ

Ճգնաժամային իրավիճակներին հակազդումները կարող են տարբեր լինել տարբեր մարդկանց մոտ: Գործոնները, որոնք պայմանավորում են անձի հակազդումը ճգնաժամային իրավիճակին, կարող են ներառել իրավիճակի տեսակը, որում նրանք հայտնվել են, նախկին փորձառությունները, առկա հաղթահարման ռազմավարությունները և համայնքի ու սոցիալական աջակցության հասանելիությունը:

Ճգնաժամային իրավիճակներում հայտնվելը նորմալ է: Ստորև թվարկված են դրանց տրվող ընդհանուր հակազդումները: Եթե ախտանիշները պահպանվում կամ վատթարանում են, կարևոր է դիմել բժշկի և ստանալ համապատասխան աջակցություն:



Ֆիզիկական

Մարմնի ցավ, հոգևածություն, որովայնի ցավ, գլխացավ, քնի հետ կապված խնդիրներ՝ ներառյալ մղձավանջներ, քնելու և քունը պահպանելու դժվարություն, Էներգիայի ցածր կամ բարձր մակարդակ, դող, սրտի բաբախ, սրտխառնոց, փսխում, լուծ, ախորժակի փոփոխություններ:



Հոգեբանական

Կենտրոնանալու դժվարություն, որոշումներ կայացնելու կամ խնդիրներ լուծելու դժվարություն, տարբեր բաներ մտապահելու դժվարություն, կաշուն մտքեր:



Էմոցիոնալ

Անհանգստություն, վախ, խուճապ, իրավիճակի կրկնության վախ, ընկճվածություն, տխրություն, աշխարհից և (կամ) Ձեր շրջապատի մարդկանցից կտրված լինելու զգացողություն, մեղքի, ամոթի, ամաչկոտության, զայրույթի, հուսահատության, ոյուրագրգռության զգացում:



Միջանձնային

Ինքնամփոփվածություն, չհասկացված լինելու զգացում:



Վարքագծային

Իմպուլսիվություն, իրավիճակի մասին հիշեցնող բաներից խուսափում, դրա մասին խոսելու դժկամություն, ալկոհոլի կամ այլ վնասակար նյութերի չարաշահում:

ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՀԱԿԱՋԴՈՒՄՆԵՐԸ ՃՁՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԻՆ

ՃՁՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԸ կարող են ազդել երեխաների վրա, նույնիսկ եթե նրանք չեն հասկանում, թե ինչ է տեղի ունեցել: Նրանք կարող են տարբեր կերպ արձագանքել ճՁՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԻՆ, և այդ արձագանքը կախված է նրանց զարգացման փուլից: ՃՁՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԸ կարող են ազդել երեխայի կրթական ոլորտի վրա: Այն կարող է վատթարանալ կամ նրանք կարող են ձգտել կատարելության՝ բացասական հետևանքներից խուսափելու համար: Երեխաների մոտ կարող է առաջանալ շրջապատող աշխարհի հանդեպ անվստահության զգացում:

Ինչպես մեծահասակների, այնպես էլ երեխաների դեպքում բնական է ճՁՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ հայտնվելը: Ստորև բերված են մի քանի ընդհանուր ռեակցիաներ, որոնք երեխաները կարող են ունենալ: Կարևոր է, որ մեծահասակները օգնեն երեխաներին հասկանալ և իմաստավորել անհանգստացնող փորձառությունները և անհրաժեշտության դեպքում կապվել հոգեկան առողջության մասնագետի հետ՝ օգնելու կանխել հետագա հետևանքները:



Նորածիններ
(ծնունդից մինչև 2 տարեկան)

Կարող են պահպանել իրադարձությունների հետ կապված հիշողություններ, պատկերներ կամ հոտեր: Լացը, կաչունությունը, դյուրագրգռությունը կարող են ակտիվանալ:



2-6 տարեկան երեխաներ

Դիտվում է խնամակալներից բաժանվելու վախ, անօգնականության զգացում: Կարող է դառնալ ավելի ինտրովերտ: Կարող են վերադառնալ այնպիսի վարքագծերի, ինչպիսիք են մատը ծծելը, գիշերամիզությունը կամ մթությունից վախը:



6-10 տարեկան երեխաներ

Դիտվում է մեղքի զգացում, ձախողման վախ, ագրեսիա: Կարող են վերադառնալ այնպիսի վարքագծի, ինչպիսին է մատը ծծելը, մթությունից վախը և կարող են հրաժարվել ուրիշների հետ խոսելուց կամ շփվելուց (երբեմն նույնիսկ ամենամտերիմների հետ): Հնարավոր են տրամադրության անկանխատեսելի փոփոխություններ:



Դեռահասներ
(11-18 տարեկան)

ՃՁՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԻՆ կարող են արձագանքել մեծահասակների նման: Նրանք կարող են լինել դյուրագրգիռ: Կարող են դառնալ ավելի իմպուլսիվ և հակված լինել ռիսկային վարքագծի, ինչպիսիք են ալկոհոլի կամ այլ վնասակար նյութերի օգտագործումը, չափից շատ ուտելը կամ շատ քիչ ուտելը: