

## ردود الأفعال النفسية و الجسدية بالحالات الصادمة:

### أعراض جسدية- Physical Symptoms:

- إحساس بالبرد.
- إحساس بالعطش أو جفاف في الفم.
- إحساس بالتعب.
- أشمئزاز.
- إحساس بالإغماء.
- إحساس بالرجفة والاهتزاز.
- إحساس بالتقيء.
- إحساس بالدوران.
- إحساس بالوهن والضعف.
- إحساس بصعوبة التنفس.
- إحساس بالألم في الصدر.
- إحساس بالألم في الرأس.
- إحساس في ارتفاع ضغط الدم.
- إحساس بنبضات قلب حادة وسريعة.
- ارتجاج العضلات.
- إحساس بالفزع.
- صك الأسنان.
- صعوبات بالرؤية والبصر.
- زيادة التعرق.

### أعراض ذهنية- Cognitive Symptoms :

- تشويش فكري.
- كوابيس أثناء النوم.
- عدم الثقة.
- ارتفاع عتبة الحذر والاحتراس.
- زيادة الشكوك.
- مشاهد دخيلة واقتحامية.
- اتهام الآخرين.
- ضعف القدرة على حل المشاكل.
- ضعف القدرة على التفكير المجرد.
- ضعف القدرة على التركيز والتذكر.
- عدم القدرة على إدراك أهمية الوقت والمكان والأشخاص.
- عدم القدرة على تمييز الأشياء والأشخاص.

- الإفراط في اليقظة أو غيابها كلياً.
- ارتفاع/انخفاض إدراك البيئة المحيطة.

### أعراض عاطفية - Emotional Symptoms :

- شعور بالخوف.
- شعور بالذنب.
- شعور بالأسى والحزن.
- شعور بالرعب والذعر والهلع.
- إنكار شعوري.
- سرعة الغضب والإثارة.
- إحباط وكآبة.
- غضب شديد.
- خوف من الآتي.
- صدمة عاطفية.
- الهم.
- هيجان بالمزاج.
- عدم السيطرة على المشاعر.
- هيجان بالعاطفة.
- شعور بالذهول.
- ردود فعل عاطفية غير ملائمة.

### أعراض سلوكية – Behavioral Symptoms :

- نكوص بالسلوك.
- سلوكيات عدائية.
- عدم القدرة على الارتياح.
- ثقل الخطوات والحركة.
- سلوكيات غريبة الأطوار.
- تغييرات بنمط الكلام.
- هبوط/ارتفاع بالشهية.
- سلوك حذر في البيئة المحيطة.
- ازدياد بتعاطي الكحول.
- تغييرات بنمط الاتصال الاجتماعي.