

Co to jest ostra reakcja na stres?

Ostra reakcja stresowa (Acute stress disorder) występuje, gdy objawy pojawiają się w wyniku szczególnie stresującego wydarzenia. Słowo „ostre” oznacza, że objawy rozwijają się szybko, ale zwykle nie trwają długo.

Jakie są objawy ostrej reakcji stresowej?

Objawy zwykle rozwijają się szybko w ciągu minut lub godzin - reagując na stresujące wydarzenie. ASD jest stanem przejściowym, a objawy zwykle utrzymują się przez co najmniej 3 do 30 dni po traumatycznym wydarzeniu.

Objawy ostrych reakcji stresowych mogą obejmować:

- Objawy psychologiczne, takie jak : lęk, obniżony nastrój, drażliwość, uczucie odrętwienia , oderwania lub braku reakcji emocjonalnej
- Zmniejszona świadomość otoczenia.
- Zły sen, słaba koncentracja, chęć bycia samemu.
- Nawracające sny lub retrospekcje.
- Unikanie wszystkiego, co wywoła wspomnienia. Może to oznaczać unikanie ludzi, rozmów lub innych sytuacji, ponieważ powodują one niepokój i niepokój.
- Lekkość lub agresywne zachowanie.
- Uczucie emocjonalnego odrętwienia.

Objawy fizyczne, takie jak:

- „Uderzenie serca” (palpitacje).
- Uczucie mdłości (nudności).
- Ból w klatce piersiowej.
- Bóle głowy.
- Bóle brzucha (brzucha).
- Trudności w oddychaniu.

Fizyczne objawy są spowodowane przez hormony stresu, takie jak adrenalina (epinefryna), które są uwalniane do krwiobiegu, oraz nadaktywność impulsów nerwowych w różnych częściach ciała.