

● *از لحظه انفجار تا چند ساعت بعد: واکنش‌های طبیعی بدن و ذهن*

انفجار نزدیک، یکی از وحشتناک‌ترین تجربه‌هایی است که یک انسان می‌تواند داشته باشد. واکنش‌هایی که در ادامه می‌آید کاملاً طبیعی است. این را بدانید تا اگر برایتان پیش آمد، خود را سرزنش نکنید.

■ * لحظه صفر (انفجار)*

*در بدن:

- قلب تند تند می‌زند (انگار دارد از سینه بیرون می‌زند)
- نفس بند می‌آید یا تندتند نفس می‌کشید
- بدن می‌لرزد (دست‌ها، پاها، حتی فک)
- عضلات منقبض می‌شوند (مشت‌ها گره می‌خورد)
- عرق سرد روی پیشانی و کف دست‌ها می‌نشیند
- ممکن است بی‌اختیار جیغ بزنید یا فریاد بکشید

*در ذهن:

- هیچ چیز نمی‌فهمید (انگار در یک فیلم وحشتناک هستید)
- زمان کند می‌شود (انگار ثانیه‌ها سال طول می‌کشند)
- بدن قفل می‌کند (نمی‌توانید حرکت کنید)
- یا برعکس، بی‌هدف شروع به دویدن می‌کنید
- فقط یک فکر: «میمیرم؟ زنده می‌مونم؟»

*۵ دقیقه بعد:

- شوک: هنوز باور نمی‌کنید چه شده
- بررسی بدن: دست به سر و صورت می‌زنید تا ببینید زخمی هستید یا نه
- صدای زنگ در گوش: ممکن است چند دقیقه یا چند ساعت وزوز گوش داشته باشید
- گیجی: نمی‌دانید باید چه کار کنید، کجا بروید
- تلاش برای تماس: سریع گوشی را برمی‌دارید تا به خانواده زنگ بزنید

*۳۰ دقیقه بعد:

- لرزش بدن همچنان ادامه دارد
- احساس تهوع یا دل‌پیچه (استرس روی معده اثر می‌گذارد)
- تشنگی شدید (بدن آب از دست داده)
- خستگی ناگهانی (انگار یک ماراتن دویده‌اید)
- گریه یا بی‌حسی (بعضی زار می‌زنند، بعضی خشکشان زده)

*۲-۳ ساعت بعد:

- مرور حادثه در ذهن: مدام فیلم انفجار را مرور می‌کنید
- سوالات بی‌پایان: «چرا من زنده ماندم؟»، «چرا اینجا؟»، «کی تموم میشه؟»

- نوسان شدید احساسات: یک لحظه گریه، یک لحظه خنده عصبی، یک لحظه خشم
- بی‌حوصلگی مطلق: حوصله هیچ‌کس و هیچ چیز را ندارید
- واکنش به صدا: با کوچک‌ترین صدایی (بستن در، افتادن چیزی) از جا می‌پرید

*۱۲-۶ ساعت بعد:

- خستگی عمیق (اما خواب نمی‌توانید بروید)
- بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی
- احساس گناه: «اگر فلان کار را کرده بودم...»
- بی‌حسی عاطفی: نه غم، نه شادی، نه ترس. فقط یک خلأ بزرگ
- افکار مزاحم: تصاویر انفجار مدام به ذهن می‌آید

■ *چه کار کنیم؟*

*در لحظه اول:

1. نفس عمیق (دم ۴ ثانیه، بازدم ۶ ثانیه)
2. خودت را جمع و جور کن (به نقطه امن برو)
3. به خانواده خبر بده (پیامک: «من سالمم»)

*ساعات بعد:

1. آب قند یا چای شیرین بخورید (استرس قند خون را می‌برد)
2. با کسی حرف بزنید (تنهایی نمانید)
3. اگر می‌توانید، استراحت کنید (بدن خسته است)
4. خودت را سرزنش نکن (این واکنش‌ها طبیعی است)
5. اخبار را محدود دنبال کن (نه مدام)

🚫 *چه نکنیم؟*

- ▲ مصرف مواد مخدر (اوضاع را بدتر می‌کند)
- ▲ تصمیم مهم نگیرید (حالت طبیعی ندارید)
- ▲ تنها نمانید (اگر شد، کنار کسی باشید)
- ▲ خودت را سرزنش نکن («چرا این کار را نکردم؟» بی‌فایده است)

📌 *سخن پایانی*

این واکنش‌ها اسم دارد: واکنش حاد به استرس. یعنی بدن و ذهن دارند تلاش می‌کنند با یک رویداد غیرقابل‌هضم کنار بیایند.

📌 *یادت باشد:

- این حال‌ها طبیعی است
- دیوانه نشده‌ای
- تنها نیستی، کمک هست (۴۰۳۰ 📞)