



Till dig som har
varit med om
en svår händelse

Det är normalt att reagera

Det är normalt att reagera på omskakande händelser. Reaktionen kan komma omedelbart eller efter en tid. Reaktionen växlar över tid både i karaktär och styrka. Ena minuten kan det som hänt kännas överkligt för att i nästa minut vara obönhörligt sant. Dessa växlingar är ofta obehagliga men är ofrånkomliga.

Vanliga fysiska reaktioner efter svåra upplevelser

- huvudvärk
- hjärtklappning
- yrsel och svimningskänsla
- smärta och spänningar till exempel i bröstkorgen, axlarna och nacken
- skakningar
- illamående
- man blir ofta kissnödig
- diarré
- kallsvett
- känsla av andnöd

Vanliga psykiska reaktioner efter svåra upplevelser

- påträngande tankar
- återupplevelser – så kallade flashbacks
- nedstämdhet och sorg
- rastlöshet, oro och ångest
- hjälplöshet
- vrede och irritation (kan påverka relationer till andra)
- självanklagelser och skuldkänslor
- känsla av överklighet och tomhet
- koncentrationssvårigheter
- minnesförlust
- sömnstörningar och mardrömmar
- beteendeförändringar – du undviker sådant som kan påminna om vad som hänt
- funderingar kring livets mening

Så kan du hjälpa dig själv

Detta kan hjälpa

- att tala med en annan person för att få stöd och vara tillsammans med andra, ibland kan det kännas lättare att skriva ner sina upplevelser
- ta del i positiva, avledande aktiviteter som sport, hobby eller läsning
- få rimliga möjligheter till vila och att äta nyttig mat
- försök att upprätthålla vanliga rutiner och aktiviteter
- planera trevliga aktiviteter
- ta pauser
- tänka på en nära anhörig som omkommit och ägna sig åt goda minnen
- fokusera på praktiska saker som man kan ägna sig åt direkt för att hantera situationen bättre
- använda sig av avslappningsmetoder, andningsövningar, meditation, tala lugnande till sig själv eller lyssna på skön musik
- delta i stödgrupper
- motionera rimligt
- skriva dagbok

Detta bör man undvika

- använda alkohol eller droger för att bemästra situationen
- dra sig undan från familj och vänner
- äta för mycket eller för lite
- arbeta för mycket
- ilska eller våld
- göra riskfyllda saker, som att köra omdömeslöst, missbruka, inte ta hänsyn
- skylla på andra
- extremt undvikande av att tänka på eller prata om händelsen
- inte ta hand om eller vårda sig själv
- överdrivet tv-tittande eller överdriven användning av datorspel

Det är viktigt att du är medveten om att det tar tid att bearbeta en svår upplevelse. Symtom som varar mer än en månad, eller som tilltar i stället för att avta, innebär att du kan behöva söka professionell hjälp. Du kan till exempel vända dig till din läkare eller vårdcentral, företagshälsovård eller församling.

Barns reaktioner

När barn varit med om svåra upplevelser är det viktigt att de kommer tillbaka till vardagen så snart som möjligt. Försök att hålla fast vid vanliga mat- och sovtider, förskola eller skola. Vid dödsfall eller allvarligt olycksfall behöver många barn bli försäkrade om att inte du också försvinner, att du blir skadad, allvarligt sjuk eller dör. Det gäller särskilt de yngsta barnen. Barn kan i stort sett få samma fysiska reaktioner som vuxna.

Vanliga psykiska reaktioner hos barn

- ångest
- tendens att isolera sig
- svårt att koncentrera sig och svårigheter i skolan
- nedstämdhet, längtan och saknad
- skuldkänslor och självanklagelser
- irritation, vrede
- självdestruktiva tankar och handlingar
- särskilt mindre barn kan gå tillbaka i utveckling
- undviker situationer, tankar och platser som påminner om händelsen
- agerar som om ingenting har hänt

Så kan du hjälpa ditt barn

Eftersom barn har en tendens att fantisera sig till förklaringar är det viktigt att du talar med ditt barn om det som hänt. Försök att klara upp missförstånd och prata om händelsernas konkreta betydelse för barnets vardag. Medge om du inte känner till det exakta händelseförloppet.

Var inte rädd att använda ordet ”döden”. Barn har svårt att förstå omskrivningar som ”gå bort”. Ett sätt att bearbeta upplevelsen kan vara att låta barnet berätta om eller återuppleva händelsen genom lek, rita och måla. Försök att vara lyhörd för vad barnet tänker och känner.

Symtom som varar mer än en månad, eller som tilltar i stället för att avta, innebär att du kan behöva söka professionell hjälp.

Kontaktvägar:

DIN VÅRDCENTRAL – telefon 0498.26 90 00, dagtid

SJUKHUSKYRKAN – telefon 0498-26 89 52, dagtid

SJUKVÅRDSRÅDGIVNINGEN – telefon 1177

SOCIALJOURN – akuta sociala problem - telefon 0498-26 91 45 utanför kontorstid.

Du kan även komma i kontakt med journ via SOS Alarm, 112

Mer information finns på www.gotland.se/krisstod