TILL DIG SOM VARIT MED OM EN ALLVARLIG HÄNDELSE

Foto: iStockPhoto © omslag Pawel Gaul

En krisreaktion känns sällan normal, även om den ofta är det med tanke på de starka påfrestningar man varit utsatt för. Vissa reagerar märkbart tydligt medan reaktionerna hos andra inte behöver synas lika mycket utåt. På följande sidor beskrivs olika krisreaktioner, vad man kan göra för att hantera dem själv och var man kan vända sig om det blir för svårt.

Akut reaktion – overklighet

Under den första tiden efter en allvarlig händelse har många en känsla av overklighet. Det som inträffat känns ofattbart. Vanligt är också upplevelser av tomhet och känslomässig ”stumhet”. Det kan vara svårt att komma ihåg väsentliga delar av det som skedde. Med tiden blir händelseförloppet tydligare och kan då följas av andra reaktioner.

Påträngande minnesbilder

Under en tid efteråt kan det hända att man återvänder i tankarna till händelsen vare sig man vill det eller inte. Minnen som till exempel synbilder eller lukter kan förefalla så verkliga att man får en känsla av att vara tillbaka i händelsen igen. Sådana påträngande obehagliga minnesupplevelser kan återkomma både i vaket tillstånd och i drömmar.

Inre oro

En stark inre oro och känsla av sårbarhet är vanlig och dessa känslor kan under en tid bli starkare och mer plågsamma när man i minnet återupplever det som hänt. Den inre oron kan leda till att man blir rastlös, får svårt att sitta still och att koncentrera sig på andra saker. Man kan bli mer lättirriterad än man brukar vara eller få svårt att överhuvudtaget företa sig någonting.

Olika kroppsliga reaktioner

Det är vanligt med kroppsliga reaktioner som darrningar, svettningar, huvudvärk, hjärtklappning, yrsel och svimningskänsla, aptitlöshet, matthet eller spänningar och värk i musklerna.

Katastrofkänsla

Ängslan och oron efteråt kan också visa sig i att man blir rädd för att en ny katastrof eller allvarlig händelse ska drabba en själv eller ens familj. Man kan uppleva en ökad vaksamhet så att man rycker till vid minsta ljud.

Foto: iStockPhoto © Marco Maccarini

Sömnproblem och mardrömmar

Det kan vara svårt att somna. Plågsamma minnen som dyker upp kan göra sömnen orolig och man kan vakna ofta och tidigt. Hos en del upprepar det som hände sig i form av mardrömmar. Mardrömmarna kan då även handla om andra hotfulla situationer än den man verkligen upplevt. Dålig sömn leder ofta till att man blir sliten och mer lättretlig.

Relationen till andra

Ilska och irritation är vanliga reaktioner. Ilskan kan rikta sig mot närstående utan att man menar detta, vilket kan förstärka skuldkänslorna.

En del människor kan känna behov av att dra sig undan och vara ensamma. För andra kan ensamheten kännas svår eftersom de då blir helt utelämnade till sina tankar och känslor.

Frågor om livets mening

När man varit med om en tragisk och svår händelse är det mycket vanligt att man börjar fundera på livets mål och mening. Man kan komma att omvärdera mycket av det man tidigare uppfattat som självklart.

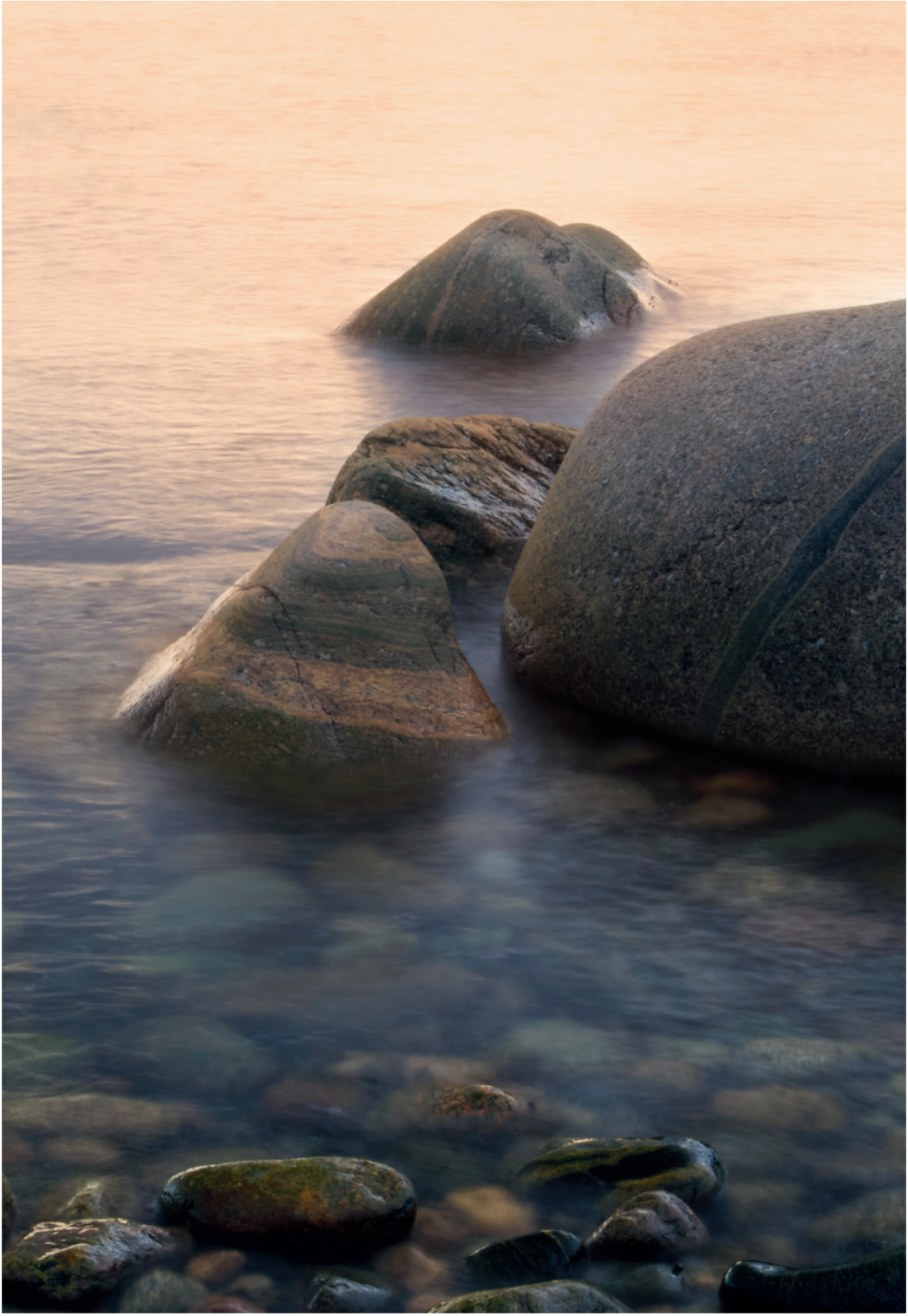

Foto: iStockPhoto © Abel Leão

NÅGRA ENKLA RÅD

Sök stöd

Att dela tankar och känslor med andra hjälper dig att få perspektiv. Respektera att människor har olika sätt att handskas med svåra händelser: en del har stort behov av att prata- andra vill hantera det på annat sätt. Man har funnit att de som söker socialt stöd efter en allvarlig händelse klarar sig bättre och återhämtar sig snabbare.

Återvänd till platsen

Efter en allvarlig händelse är det vanligt att känna ängslan för att återbesöka platsen där händelsen inträffade. Det kan då vara till hjälp att tillsammans med någon man känner sig trygg med, återvända till den plats som väcker oro. För andra kan det kännas nödvändigt att återända, medan ytterligare andra inte vill det eller behöver låta det mogna fram. Tänk på att platsen kanske inte får beträdas eller är avspärrad.

Tänk på barnen

Barn är precis som vuxna unika individer som reagerar på olika sätt. Barn och ungdomar har inte samma möjligheter som vuxna att förstå eller tolka sina upplevelser i samband med en allvarlig händelse. En god hjälp för barnen att hantera vad de upplevt är att vuxna:

- är tillgängliga för frågor
- berättar tydligt om det hänt
- förstärker känslan av säkerhet
- snabbt återtar vardagens rutiner och normala aktiviteter
- leker eller gör saker tillsammans

Många av de reaktioner som föräldrar ser och kan oroa sig för är ofta normala reaktioner på en onormal situation. Det är graden och varaktigheten på reaktionen som många gånger avgör om barnet är i behov av extra hjälp och stöd. För barn visar sig ofta katastrofkänslor som klängighet och ökat behov av närhet.

Foto: iStockPhoto © Thomas Knauer

Aktivitet och arbete

Fysisk aktivitet rekommenderas som ett sätt att avreagera sig, men vi är alla olika. För en del är det en klar fördel att komma tillbaka till skola och arbete så snart som möjligt och på det sättet återvända till vardagen igen. Ställ dock mindre krav på dig själv och din kapacitet den närmaste tiden!

Sök stöd i tid

Reaktionerna kan dock, av olika orsaker, bli så starka, plågsamma och långvariga att man behöver hjälp. Vänta då inte för länge med att kontakta någon. Det kan vara din familjeläkare, företagshälsovård eller psykiatrisk öppenvårdsmottagning. För dig som bor i Gävleborg följer på nästa sida en kontaktlista.

KONTAKTLISTA

Vid större kriser aktiveras kommunens stödgrupp via POSOM*
Din familjeläkare (se Landstingskatalogen eller ring 1177)
BRIS (barnens hjälptelefon) 0200-23 02 30
BRIS vuxentelefon (om barn) 077-150 50 50
Jourhavande Medmänniska 08-702 16 80 (kl 21-06 alla dagar)

Jourhavande präst Ljusnans pastorat 0651-76 80 60
(kl 8-22 vardagar, 10-22 helger, övrig tid ringer du via SOS Alarm 112)

Nationella hjälplinjen 020-22 00 60 eller texttelefon 020-22 00 70
(alla dagar kl. 13-22)

Rädda barnens föräldratelefon 020-78 67 86

Sjukvårdsrådgivningen 1177

Socialjour Ljusdal 026-10 02 25
Tolkservice 021-13 13 00 kontorstid kl 8-17
Övrig tid kopplas du till SOS Alarm för akuta tolkbeställningar.

*POSOM står för Psykiskt Och Socialt Omhändertagande vid olyckor och katastrofer. Det är en frivillig organisation, som resurs i kommunen vid oväntade och akuta händelser. Kommunledning eller räddningsledare kan kalla in POSOM-gruppen för att lindra effekterna av krissituationer och förebygga psykisk ohälsa. POSOM avvecklas när samhällets ordinarie stöd kan ta över.

Foto: iStockPhoto © Andreas Kaspar

Du har träffat:

_____

Telefon:

_____

Datum:

_____

Ta gärna kontakt med mig igen om du vill.

Innehållet i detta informationsblad är delvis hämtat från CeFAM Kris- & katastrofpsykologi i Huddinge.

LJUSDALS KOMMUN

Grafisk form: Analysera AB

190117