


Till dig som varit med om en allvarlig händelse



LANDSTINGET
VÄSTMANLAND



VÄSTERÅS STAD



En krisreaktion känns sällan normal, även om den ofta är det med tanke på de starka påfrestningar man varit utsatt för vid en allvarlig kris. En del av oss reagerar mycket kraftigt medan andra inte alls visar samma starka reaktioner.

I den här foldern berättar vi kort om vilka reaktioner du kan förvänta dig efter att ha varit med om en allvarlig händelse. Kunskapen om detta kan göra det lättare att acceptera reaktionerna. Vi ger också några enkla råd om vad du själv kan göra.

REAKTIONER

Akut reaktion

Under den första tiden efter en allvarlig händelse har många en känsla av överklighet. 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.

Olika kroppsliga reaktioner

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

Påträngande minnesbilder

Under lång 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.

"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.

Sömnpblem 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. Och dålig sömn leder ofta till att man blir sliten och mer lättretlig.

Överlevnadsångest och skuld känslor

Om man har förlorat anhöriga, vänner och andra skadats och omkommit vid händelsen kan detta leda till en känsla av skuld och att man inte tillåter sig själv att känna lättnad över att ha klarat sig.

Relationen till andra

Ilkska och irritation är vanliga reaktioner. Ilkskan kan rikta sig mot närstående utan att man menar detta, vilket kan förstärka skuld känslorna.

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.



NÅGRA ENKLA RÅD

Sök stöd

Ta hjälp av dina närmaste - då kan du få hjälp under längre tid. Att dela tankar och känslor med andra hjälper dig att få perspektiv. Man bör 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

En del kan efter en allvarlig händelse känna ängslan för att besöka platsen där händelsen inträffade eller andra speciella platser igen. Det kan då vara till hjälp att när man känner sig beredd, gärna tillsammans med någon man känner sig trygg med, återvända till den plats som väcker oron.



Prata med och lyssna 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. Vid exempelvis olyckor ska barn först av alla och så långt det är möjligt skyddas från att bevittna otäcka saker.

En god hjälp för dem 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.





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!

Låt andra läsa detta

Anhöriga eller andra, som inte själva varit med vid händelsen, kan bli oroliga av de ibland starka reaktionerna eller av uteblivna reaktioner. Det kan därför vara till hjälp för dem att läsa detta informationsblad.

De reaktioner vi beskrivit här är exempel på reaktioner som kan betraktas som vanliga under den första tiden efter en allvarlig händelse. Vanligtvis minskar reaktionerna efter hand. Minnena kommer inte upp lika ofta och de känslor som minnena väcker blir mindre plågsamma och inte så överväldigande som i början.

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 Västerås följer här en kontaktlista med exempel.

KONTAKTLISTA

- Din familjeläkare (se Landstingskatalogen eller ring 1177)
- Brottsofferjouren i Västerås 021-41 32 60
- BRIS (barnens hjälptelefon) 0200-23 02 30
- BRIS vuxentelefon (om barn) 077-150 50 50
- Föreningen kvinnohuset 021-12 67 80
- Företagshälsovård (fråga din arbetsgivare)
- Jourhavande Medmänniska 08-702 16 80 kl. 21-06 (alla dagar)
- Jourhavande präst 112 (SOS Alarm kopplar) kl. 21-06
- Kriscentrum för män i Västmanland 021-41 03 08
- Krisstöd genom ditt försäkringsbolag. De flesta försäkringsbolag betalar krisstöd under vissa förutsättningar när du drabbas av t.ex kriminella övergrepp, olyckor och dödsfall. Ta kontakt med ditt försäkringsbolag för att få information om vad som gäller för just dig.
- Landstinget Västmanland Självhjälpscentrum 021-32 89 25
- Lantbrukarnas Riksförbund, LRF omsorgsgrupp stödjer sina medlemmar
- Nationella hjälplinjen 020-22 00 60 eller texttelefon 020-22 00 70
Öppet alla dagar 13-22
- Rädda barnens föräldratelefon 020-78 67 86
- Röda Korsets telefonjour 0771-90 08 00 kl. 14-22 (alla dagar)
- Röda Korset ungdomsförbund jourhavande kompis 020-22 24 44
Måndag-fredag kl. 18-22, lördag-söndag kl. 14-22
- Sjukvårdsrådgivningen 1177
- Skolans elevhälsoteam (fråga din lärare)
- Socialjour i Västerås 021-39 20 66
- Svenska kyrkan
- Tjejjouren Ronja 021-12 70 10
- Västerås stads växel 021-39 00 00 begär individ- och familjeomsorg
- Tolkservice 021-13 13 00 kontorstid kl. 8-17. Övrig tid kopplas telefon 021-13 13 00 till SOS Alarm för akuta tolkbeställningar.



Länkar

För dig som vill läsa mer:

Centrum för allmänmedicin www.cefam.se/ kris & katastrof

Kunskapscentrum för katastrofpsykiatri www.katastrofpsykiatri.uu.se

Nationella hjälplinjen www.hjalplinjen.se

Vårdguiden www.vardguiden.se sök på kriser

Sjukvårdsupplysning www.1177.se sök på kriser

Du har träffat:

.....

Telefon:

.....

Datum:

.....

Ta gärna kontakt med mig igen.

Läs mer om Västerås stads krisstöd
på www.vasteras.se

