

Ökad våldsutveckling i samhället

Råd till allmänheten – att hantera oro och stress

Februari 2025

Med anledning av den ökade våldsutvecklingen i samhället, det allvarliga säkerhetspolitiska läget i Sverige och nyligen skjutningen i en skola i Örebro, vill vi ge information om naturliga och vanliga reaktioner. Vi vill också ge råd om hur man kan hantera situationen för sin egen, familjens och närståendes del.

Ökad våldsutveckling i samhället påverkar oss

Den ökade våldsutvecklingen påverkar oss som individer och samhället i stort. Platser som vi betraktar som säkra, som till exempel gator och torg, allmänna kommunikationer eller skolor och arbetsplatser kan plötsligt kännas otrygga.

Bra att känna till hur man kan reagera

Hot om sprängningar, skjutningar, terrorattentat eller andra potentiellt traumatiserande händelser, påverkar oss människor. Det är naturligt och vanligt att reagera och att uppleva olika stressreaktioner såsom rädsla och otrygghet särskilt när ens eget och närståendes liv upplevs vara hotat.

En del människor reagerar kraftigt medan andra reagerar mindre eller inte alls – vi är alla olika. Om du känner till vilka psykiska och kroppsliga reaktioner som är vanliga och som kan komma naturligt kan det bli lättare att acceptera både dina egna och närståendes reaktioner. Då förstår man också att reaktionerna är rimliga, med tanke på de påfrestningar som man upplever. Dela därför gärna den här informationen med andra.

Känsla av överklighet, rädsla, inre oro och sårbarhet

Många kan uppleva en känsla av överklighet och samtidigt rädsla för att något allvarligt ska hända. Informationen om det som händer i ens omvärld är ofta otillräcklig vilket kan skapa en känsla av osäkerhet. Det är lätt att känna att man inte har kontroll över vad som händer när informationen är knapphändig. Då är det vanligt att man lägger till information för att skapa en helhetsbild och på så sätt minska ängslan och oron.

En inre oro för att något hemskt ska inträffa och en känsla av sårbarhet är vanlig. Det kan ofta vara svårt att inte tänka på det som kan hända. Den inre oron kan leda till att man blir rastlös, får svårt att sitta stilla och att koncentrera sig på andra saker. Några blir mer otåliga och lättirriterade än de annars brukar vara. Andra får svårt att överhuvudtaget företa sig någonting.

Olika kroppsliga reaktioner

När hot om skrämmande händelser kan ske så är det inte ovanligt att även kroppen reagerar på olika sätt. Kroppsliga reaktioner som uttryck för stress kan till exempel vara huvudvärk, matthet och spänningar i musklerna främst bröstkorgen, axlarna och nacken. Det kan även bli svårt att somna eller att sova dåligt.

”Katastrofkänsla”

Om man tidigare varit med om en allvarlig händelse så kan ängslan och oron visa sig i att man går med en inre beredskap och är rädd för att en ny händelse ska drabba en själv eller ens familj. Obekvämliga minnesbilder kan återuppväckas hos den som varit med om andra eller liknande svåra händelser tidigare i livet, till exempel krig. Detta kan leda till en ökad oro att man själv eller någon i ens familj ska råka ut för en annan katastrofal händelse och bli skadad eller dö. Hos barn kan detta märkas som ökat behov av närhet.

Barn behöver också information

Barn kan i högre grad än vuxna bli ängsliga och rädda när omvärlden känns mer otrygg efter svåra händelser. Både vuxna och barn har frågor som det kanske inte finns några svar på men som det går att prata om. Barn behöver sann och saklig information som är anpassad efter deras nivå och svar på de frågor som de själva ställer. Lyssna på vad barnet behöver. Barn mår bra av att deras vardag får vara så vanlig som möjligt. Ta gärna del av den information och de skrifter som handlar om hur ge stöd till barn och ungdomar efter otäcka händelser.

Ta del av information som är säker och bekräftad

I ett läge med en omvärld som skakar och där vi inte alltid har så mycket konkret information kan lätt rykten uppstå och få stor spridning i tex. sociala medier. Det finns då en risk att dra egna slutsatser som inte bygger på fakta och på så sätt kan vilseledande information spridas och skapa mer osäkerhet. Försäkra dig därför om att informationen du har och sprider kommer från tillförlitliga källor som exempelvis från Krisinformation.se eller direkt från Polisen.se. Eftersom dessa källor ser till att informationen hos dem är saklig, pålitlig och säker så kan det ta lite längre tid för dem att nå ut jämfört mot andra källor.

Några enkla råd

Lev så vanligt som det går

Att vara lite extra uppmärksam, hålla sig uppdaterad via säkra källor och att följa råd som polisen och kommunen ger är bra strategier, samtidigt är det viktigt att för övrigt leva så vanligt som möjligt.

Prata med andra

Ta stöd av och prata med dina närmaste och gärna också med andra i vänkretsen och på arbetet. Det är vår erfarenhet att det oftast är hjälpsamt att få dela upplevelser, tankar och känslor med andra. Ha samtidigt respekt för de som kanske inte vill prata. Vi är alla olika.

Låt andra läsa detta

Låt anhöriga, närstående och andra läsa den här informationen så att de också får ta del av och öka förståelsen för vad som är vanliga och naturliga sätt att reagera på vid hot om och efter svåra händelser.

Tänk på barnen

Tänk på att barn och ungdomar inte har samma förutsättningar som vuxna att förstå och tolka sina upplevelser eller hantera hot om eller drabbad av en svår händelse. Barn är under utveckling och behöver åldersanpassad information. De behöver vuxenstöd och i dialog möjlighet att prata om det de kan ha sett i sociala medier eller TV.

En god hjälp för barn och ungdomar att hantera oro i samhället är att vuxna:

- är tillgängliga och öppna för frågor och funderingar
- åldersanpassat informerar om det som händer och berättar att vuxna i samhället, polisen bland annat, jobbar för att förhindra att hemska händelser sker i samhället
- har fokus på vardagens rutiner och normala aktiviteter
- gör trevliga saker tillsammans

Det är bra om du som vuxen kan hjälpa barn och ungdomar att begränsa sitt användande av media om du märker att de på ett överdrivet sätt följer en händelse. Var också medveten om hur ditt eget användande av media påverkar dig själv och barn samt unga i din närhet.

Ha även respekt och tålmod med dig själv som vuxen ifall du inte just nu har kraft eller energi att stödja andra. Försök då att be någon annan som tex. familjemedlem, vän eller lärare att hjälpa till.

Bra med fysisk aktivitet, arbete och skola

Fysisk aktivitet som till exempel att ta promenader, är ett bra sätt att minska stressen på. Det är bra att leva så vanligt som möjligt, med arbete, skola och fritid.

Det är naturligt och vanligt att reagera

Om det skulle ske en våldshändelse så som sprängning, skjutning eller terrorattentat är det naturligt att reagera på händelsen. Vanligtvis minskar reaktionerna efter hand om man får stöd av andra samt en chans att tänka igenom, förstå och bearbeta det inträffade.

Sök hjälp i tid

Reaktioner vid hot om eller efter en allvarlig händelse som en massskjutning eller ett terrorattentat kan av olika orsaker för vissa bli starka, plågsamma och långvariga. Då kan man behöva hjälp. Det kan exempelvis handla om att du eller dina närstående upplever att svåra känslor tar för stort utrymme och skapar lidande för dig och/eller din omgivning, eller att du märker att du inte klarar av din vardag på det sätt som du är van vid. Då är det viktigt att uppsöka professionell hjälp. Vänta inte för länge med att kontakta någon. Du kan vända dig till din husläkare, vårdcentral, företagshälsovård eller psykiatrisk öppenvårdsmottagning. Mer information om vanliga reaktioner och vart du kan vända dig finns på 1177.se.

Samhällets viktiga nummer – alla nummer går att ringa dygnet runt!

112 – Används vid akuta nödsituationer då det är fara för liv och egendom – när du snabbt behöver tex. ambulans, polis eller räddningstjänst.

1177 – Ring för sjukvårdsrådgivning.

114 14 - Kontakt med polis gällande anmälan, tips eller upplysning om du inte hittar rätt e-tjänst på polisen.se.

113 13 – Sveriges nationella informationsnummer. Ring för att ge och få information om större olyckor och kriser i samhället.

Säker och bekräftad information kan du hitta via:

Polisen.se

Krisinformation.se

Lilla.krisinformation.se (riktar sig till barn och ungdomar)

Mer information

På Regionalt kunskapscentrum Kris- & Katastrofpsykologis webbplats, katastrofpsykologi.se kan informationsbroschyrer laddas ned som vänder sig till personer som är i behov av krisstöd:

- Till barn som varit med om en otäck händelse
- Till dig som varit med om en allvarlig händelse
- If you have been involved in a serious accident
- Till dig vars barn varit med om en allvarlig händelse
- Till ungdomar som varit med om en allvarlig händelse
- Vägar genom sorg

Informationsbladet är sammanställt av Regionalt kunskapscentrum Kris- & Katastrofpsykologi, SLSO, Region Stockholm, version 2025-02-10