

Till dig som har varit med om en allvarlig händelse

Det är vanligt att inte veta så mycket om hur man kan reagera när man har varit med om en allvarlig händelse. När man vet vilka reaktioner som är vanliga att uppleva efter en allvarlig händelse blir det ofta lättare att acceptera både sina egna och andras reaktioner. Då förstår man också att de är naturliga med tanke på de starka påfrestningar man varit utsatt för. Av samma skäl kan det vara bra att din familj, vänner och andra känner till dessa reaktioner. Även om vissa kan reagera mycket kraftigt betyder det inte att alla gör det.

Akut reaktion – överklighet

Under den första tiden efter en händelse har många en känsla av överklighet. Man vet att händelsen inträffat men det känns ändå ofattbart. Många beskriver upplevelser av inre tomhet och svårigheter att beskriva både för sig själv och andra vad de känner. Det kan ibland vara svårt att komma ihåg väsentliga delar av det som hänt. Med tiden blir hela händelseförloppet allt tydligare och då kommer oftast också de starkaste reaktionerna.

Påträngande minnesbilder

Det är vanligt att man i sina tankar återvänder till det som hände, vare sig man vill det eller inte. Minnen i form av till exempel synbilder kan vara så verkliga att det känns som att vara tillbaka i händelsen igen. Sådana obehagliga minnesupplevelser kan återkomma både i vaket tillstånd och i drömmar.

Inre oro och sårbarhet

En stark inre oro och känsla av sårbarhet är vanligt. Dessa känslor kan under en tid bli starkare och mer plågsamma när man i minnet återupplever det som hänt. Det kan vara svårt att inte tänka på de obehagliga upplevelser man haft. Den inre oron kan leda till att man blir rastlös, får svårt att sitta still och att koncentrera sig på andra saker. Vissa blir mer otåliga och lättirriterade än de annars brukar vara. Andra får svårt att överhuvudtaget göra någonting.

Olika kroppsliga reaktioner

Det är naturligt att få kroppsliga reaktioner som darrningar, svettningar, huvudvärk, hjärklappning, yrsel och svimningskänsla. Även mindre aptit, matthet eller spänningar och värk i musklerna främst i bröstkorgen, axlarna och nacken är vanligt.

Katastrofkänsla

För många kan tryggheten i livet raseras när man en gång är med om en allvarlig händelse. En del upplever en ökad vaksamhet så att man rycker till vid minsta ljud. Ängslan och oron efteråt kan även leda till att man blir rädd för att på nytt råka ut för något katastrofalt eller obehagligt, eller att någon i ens familj ska bli sjuk eller dö. Hos barn kan detta märkas som klängighet och ökat behov av närhet.

Sömnpblem och mardrömmar

Det kan vara svårt att somna. I samband med insomning kan de obehagliga minnena dyka upp i tankarna. Sömnen blir orolig och man kan vakna ofta och tidigt. Hos en del upprepar sig det som hände i form av mardrömmar. Mardrömmarna kan också handla om andra hotfulla situationer än den man verkligen upplevt. Många blir mindre plågade av mardrömmar och hemska minnesbilder om de kan prata med någon om det som hänt. Sömnsvårigheterna brukar också avta när man får en bättre förståelse för vad man varit med om.

Om sömnen blir mycket dålig under flera nätter i rad kan man bli sliten och irriterad. För att under en kortare tid få hjälp att sova, kan det vara värdefullt att få läkemedel utskrivet. I allmänhet bör man vara försiktig med användning av sömnmedicin under en längre period.

Överlevnadsångest och skuldkänslor

För en del människor kan det kännas obehagligt att de själva överlevt och kanske också klarat sig oskadda medan anhöriga, arbetskamrater och andra skadats eller omkommit vid händelsen. Det kan leda till en upplevelse av skuld och att man inte tillåter sig att känna lättnad över att man själv överlevt och inte skadats. Känsla av skuld kan också höra samman med att man både som direkt drabbad eller vittne till en allvarlig händelse efteråt kan fundera kring vad som kunde ha hänt om man handlat på något annat sätt än man gjorde. Ilska och irritation är vanliga reaktioner. Ilskan kan också rikta sig mot närstående utan att man menar detta, vilket kan förstärka skuldkänslorna.

Relationen till andra påverkas

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 utlämnade till egna tankar och känslor.

Frågan om livets mening

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

Några enkla råd

Prata med andra

Prata med dina närmaste, men gärna också om det är möjligt med andra, till exempel personer som också var med vid händelsen. Även om det är svårt att berätta och du tycker att känslorna rivs upp igen är det oftast bra och ibland nödvändigt att få dela upplevelser, tankar och känslor med andra. Genom att få dela, samtala och gå igenom delar av händelseförloppet tillsammans med andra, får man samtidigt bättre förståelse för det som hänt. Du kan också bli mindre plågad av mardrömmar och plötsliga, och hemska minnesbilder.

För vissa kan det vara värdefullt att under några dagar ta sig en stund för att skriva ner sina minnen och tankar kring det som hände. Vi människor är olika, så det är viktigt att göra det som fungerar bäst för dig.

Tänk på barnen

Tänk på att barn och ungdomar inte har samma möjligheter som vuxna att förstå eller tolka sina upplevelser i samband med en allvarlig händelse. Ett bra stöd att hantera vad de upplevt och förstå att faran är över just nu för egen del, är att tillsammans med en vuxen:

- Får möjlighet att ställa frågor och dela tankar och funderingar.
- Blir lyssnad på när de berättar om det som händer och har hänt utifrån sina upplevelser.
- Får hjälp att så snart som möjligt återgå till vardagens rutiner och aktiviteter.
- Får stöd i att även göra roliga saker tillsammans, att det är ok att gå i och ur det svåra som har hänt.

Bra med aktivitet och rutiner

Fysisk aktivitet är ett bra sätt att minska den inre stressen. För de flesta är det en klar fördel att komma tillbaka i rutiner så snart som möjligt. Det är ofta bra att skapa rutiner för dagen och på det sättet återvända till en ny vardag. Ställ mindre krav på dig själv och vad du orkar med den närmaste tiden.

Det är normalt att reagera

För den som varit med om en allvarlig händelse är det normalt att reagera på det sätt som beskrivits här. Vanligtvis minskar reaktionerna efter hand som man får chans att tänka igenom, förstå och bearbeta det man varit med om. Minnena kommer inte upp lika ofta och de känslor som minnena väcker blir mindre plågsamma och inte så överväldigande som i början.

Låt andra läsa detta informationsblad

Anhöriga eller andra personer som inte var med vid händelsen kan bli oroliga av de ibland starka reaktionerna som kan uppkomma efteråt. Det kan därför vara ett stöd för dem och indirekt också för dig att låta dem läsa detta informationsblad.

Sök hjälp i tid

Om du har plågsamma och långvariga reaktioner som påverkar ditt liv kan du behöva hjälp av professionella. Du kan ringa 1177 Vårdguiden på telefonnummer 1177 eller kontakta en vårdcentral för att få hjälp och stöd.

Materialet är framtaget av Regionalt kunskapscentrum kris- och katastrofpsykologi, Region Stockholm.