

## NÅGRA ENKLA RÅD

### Prata med andra

Tala med dina närmaste men gärna också, om det är möjligt, med andra t ex 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 av godo och ibland nödvändigt att få dela upplevelser, tankar och känslor med andra. Genom att flera gånger få samtala om och gå igenom delar av händelseförloppet får man bättre grepp om det som hänt och blir också mindre plågad av mardrömmar och påträngande minnesbilder.

För några kan det vara av liknande värde att under några dagar ta sig en stund för att skriva ner sina minnen och tankar kring det som hände.

### Besök platsen där händelsen inträffade

En del kan efter en allvarlig händelse känna sig ängsliga för att besöka platsen där händelsen inträffade eller andra speciella platser igen. Det är då ofta till hjälp att snarast möjligt - gärna tillsammans med någon man känner sig trygg med - återvända till den plats som väcker oron.

### 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. En god hjälp för dem att hantera vad de upplevt och förstå att faran för egen del och för den närmaste familjen är över, är att vuxna:

- är tillgängliga för frågor och funderingar
- berättar om det som händer och hänt
- snabbt återtar vardagens rutiner och normala aktiviteter
- gör roliga saker tillsammans.

### Bra med aktivitet och arbete

Fysisk aktivitet är ett bra sätt att minska den inre stressen. För de flesta är det en klar fördel att komma tillbaka i arbete så snart som möjligt. Det är ofta bra att på det sättet återvända till vardagen igen. Ställ dock mindre krav på dig och din arbetskapacitet 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, som inte själva var med vid händelsen, kan bli oroliga av de ibland starka reaktionerna, som kan uppkomma efteråt. Det kan därför vara till hjälp för dem, och indirekt också för dig själv, att låta dem läsa detta informationsblad.

### Sök hjälp i tid

Reaktionerna kan, av olika orsaker, bli så starka, plågsamma och långvariga att man behöver hjälp. Vänta då inte för länge med att kontakta någon, som du tror kan hjälpa dig. Du kan t ex vända dig till din husläkare, vårdcentral eller företagshälsövård.

## Till dig som har varit med om en allvarlig händelse

**M**ånga människor vet inte så mycket om hur man kan reagera när man varit med om en allvarlig händelse. Om man känner till vilka reaktioner man normalt kan förvänta sig blir det ofta lättare att acceptera både sina egna och närståendes 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 dina närmaste i familjen, vänskretsen och på arbetet känner till dessa reaktioner.

Även om somliga kan reagera mycket kraftigt betyder det inte att alla gör det.

### Akut reaktion - överklighet

Under den första tiden efter händelsen har många en känsla av överklighet. Man vet att händelsen inträffat men det känns ändå ofattbart. Många kan beskriva upplevelser av inre tomhet och känslomässig ”stumhet”. Det kan ibland vara svårt att komma ihåg väsentliga delar av det som skedde. Med tiden blir hela händelseförloppet allt tydligare och då kommer oftast också de starkaste reaktionerna.

### Påträngande minnesbilder

Det är vanligt att man i tankarna återvänder till det som hände, vare sig man vill det eller inte. Minnen, i form av t ex synbilder, kan förefalla så verkliga att man får en känsla av att vara tillbaka i händelsen igen. Sådana påträngande obehagliga minnesupplevelser kan återkomma såväl i vaket tillstånd som i drömmen.

Om sömnen blir mycket dålig under flera nätter i rad kan man bli sliten och irriterad. Det kan då vara värddefullt att få något att sova på en kort tid. Man bör dock vara försiktig med användning av sömmedicin liksom med alkohol.

För en del människor kan det kännas obehagligt att de själva överlevt och kanske också klarat sig oskadade medan anhöriga, arbetskamrater och andra skadats eller omkommit vid händelsen. Detta kan leda till en upplevelse av skuld och att man inte tillåter sig att känna lättnad över att man själv överlevt och inte skadats.

Känslan av skuld kan också höra samman med att man både som direkt drabbad eller vitne till en allvarlig händelse efteråt kan komma att fundera en del kring vad som kunde ha hänt om man ingripit eller handlat på något annat sätt än man gjorde. Uska och irritation är vanliga reaktioner. Uskan kan också rikta sig mot närstående utan att man menar detta, vilket kan förstärka skuldskänslorna.

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. 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 komma att omvärdera mycket av det man tidigare uppfattat som självklart.

## Överlevnads- ångest och skuld känslor

## Relationen till andra påverkas

## Frågan om livets mening

## Inre oro och sårbarhet

En stark inre oro och känsla av sårbarhet är vanligt och dessa känslor kan under en tid bli starkare och mer plågsamma när man i minnet återupplever det som hänt. Det kan ofta vara svårt att inte tänka på de saker. Några blir mer otåliga och lättirriterade än de annars brukar vara. Andra får svårt att överhuvudtaget företa sig någonting.

## Olika kroppsliga reaktioner

Det är också vanligt och naturligt med kroppsliga reaktioner som darrningar, svettningar, huvudvärk, hjärtklappning, yrsel och svimningskänsla, aptit- leda, matthet eller spänningar och värk i musklerna främst i bröstkorgen, axlarna och nacken.

## ”Katastrofkänsla”

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

## Sömproblem 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.

Det är mångas erfarenhet att man blir mindre plågad av mardrömmar och påträngande minnes- bilder om man utnyttjar möjligheten att tala med någon om det som hänt. Sömnsvårigheterna brukar också avta när man får ett bättre grepp om vad man varit med om.