

Känner du att du behöver mer hjälp?

Saknar du någon att prata med?

Du kan ringa representant för **POSOM** om du inte vet vart du skall vända dig.

Kontaktpersoner:

Cecilia Otterberg Tfn: 0240-66 03 94
Lasse Andersson Tfn: 0240-66 01 11

SMEDJEBÄCKEN
smedjebacken.se

POSOM

Du som drabbats



Smedjebackens/Söderbärke

Normala Upplevelser och reaktioner

Vid händelser du aldrig tänkt vara med om

När vi upplever en händelse utöver våra föreställningar hör det till vår natur att vi reagerar. Vi reagerar alla, somliga mer andra mindre. Det är en del i vårt sätt att ta till oss det som hänt och bearbeta detta. Den här skriften vänder sig till dig som upplevt det svåra och till dig som vän, anhörig till en drabbad person. Det är bra att känna till att en kär vän inte håller på att bli psykiskt sjuk utan att det är en mycket normal reaktion på en onormal situation.

Omedelbara reaktioner i akutfasen

- Bedövad. En överklighets/drömkänsla. Det gäller inte mig. Tidsperspektiven kan förvrängas.
- Känslöförringring. Ohejdad gråt, ilska och vrede, frånvaro av känslor, skratt, apati vanligt med kraftiga svängningar och utbrott.
- Meningslöshet. Inget känns viktigt.
- Hallucinationer, påträngande minnesbilder, lukter, ljud och sinnesutryck.
- Kroppsliga reaktioner, illamående, kräkningar, man fryser, darrar och skakar, kraftiga svettningar, yrsel, känslor av handlingsförlamning och hjärtklappning.

Den närmaste tiden. Veckor efter— mellanfasen

- Överspändhet, man är lättirriterad, överreagerar och missförstår lätt.
- Undviker och är känslig för tankar och sådant som påminner.
- Överaktivitet, man kan uppleva oro, rastlöshet och att man flyr till olika aktiviteter.
- Tappad framtidstro och frågor runt meningen med våra liv och varför detta drabbade just mig.
- Sömnproblem, både att somna och mardrömmar.
- Nedstämd och ledsen, koncentrationssvårigheter.
- Skuld-känslor varvade med ilska mot döda och lättnad att ha klarat sig själv.

Förslag på att hantera sin vardag efter händelsen— långtidsfasen

Det bästa du kan göra är att tala med andra om det du upplevt, med en person som du har förtroende för. Berätta om vad du gjort och vad du upplevt, dina sinnesintryck och innersta känslor, vad du var rädd för, fantasier. Den bästa och effektiva hjälp som finns är att med egna ord beskriva vad man känner.

- Återvänd till vardagen så snart du kan, till arbete och vanliga rutiner, berättla för arbetskamrater vad som hänt så att de vet vad du varit med om.
- Fysisk aktivitet är bra när du känner stark stress. Det minskar dina stresshormoner. Raska promenader eller riktig fysträning om du brukar göra det.
- Undvik alkohol och lugnande mediciner. De förlänger faktiskt besvären. Undvik även kaffe och te på kvällen. Du behöver all din sömn.
- Var inte orolig för dina reaktioner, det är normalt att reagera och en del i vårt sätt att bearbeta, så låt dem komma och ta del i dem. Det är tillåtet att gråta även långt efter händelsen.
- Är ni fler som drabbats av samma händelse kan man finna mycket stöd i varandra.
- Hjälp barn att förstå och bearbeta. Säg som det är, använd inga liknelser som kan missleda barnet. Uppmuntra dem att berätta, låt dem leka, rita och måla. Att skriva och rita kan vara till samma hjälp för vuxna som för barn.
- Besök platsen för händelsen, tag gärna någon med dig att hålla i när känslorna blir starka. Prata med insatspersonal om det varit en olycka. De har viktig information och ställer alltid upp.
- Var inte rädd att söka hjälp när du känner att du behöver det. Det är normalt och i högsta grad tillåtet att må dåligt när man upplevt det svåra.