

Till dig som varit med
om en svår händelse



Region
Örebro län

Det är normalt att reagera

För den som varit med om en allvarlig händelse är det normalt att reagera. Oftast minskar reaktionerna efter en tid om man får en 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.

Det finns inga enkla lösningar för att hantera problem efter en svår händelse. Men det kan hjälpa att ta sig tid under dagen för att hantera tankar, känslor och kroppslig oro. Det kan bidra till återhämtning, bättre sömn och ger mer energi för att klara livet.

Hantera tankar och känslor

- Distraction** Försök att tänka på något annat eller gör något annat. Fysisk träning, gå en promenad i naturen, lyssna på musik.
- Omvärdering** Försök se på det inträffade på ett annat sätt eller försök om möjligt att ge händelsen en annan betydelse.
- Visualisering** Blunda, ta några långsamma andetag och se för din inre syn hur du klarar det svåra på ett bra sätt.
- Positiv självdialog** Blunda, ta några långsamma andetag och säg till dig själv "Det här varar inte för evigt" eller "Du klarar det här" eller upprepa tyst för dig själv "Lugn – säker – trygg".



Vanliga reaktioner

Vid en allvarlig händelse kan den drabbade uppleva att reaktionerna påverkar inre balans och styrka. Om man känner till vilka reaktioner man normalt kan förvänta sig blir det ofta lättare att acceptera både sina egna och närståendes reaktioner. Det kan hjälpa och ge kraft till återhämtning.

Tankar

Förvirring och oro, påträngande minnesbilder och självanklagelser. Man kan också vara beslutsam och skärpt, känna mod och hopp.

Sociala reaktioner

Man drar sig undan och kan lättare än vanligt hamna i konflikt med andra. Men man kan också känna social samhörighet och att man vill ge stöd till andra.

Känslomässiga reaktioner

Man kan uppleva förändrad sinnestämning och ha svårt att känna kärlek och glädje.

Kroppsliga reaktioner

Trötthet, huvudvärk, muskelspänning, magbesvär, hjärtklappning, lättskrämd och svårt att sova. Men man kan även reagera med ökad energi, som att man är beredd att ingripa.



Negativa reaktioner kan upplevas under lång tid

Påträngande minnesbilder

Det är vanligt med plågsamma tankar och minnesbilder av det som hänt både när man är vaken och i drömmar. Det kan ge obehagliga känslomässiga eller kroppsliga reaktioner när man blir påmind om händelsen.

Undvikande och isolering

En del människor kan känna behov av att dra sig undan och vara ensamma. Man undviker platser eller situationer och att prata om det som hänt. Känslolivet är begränsat och man kan känna sig främmande inför andra människor och tappa intresset för trevliga aktiviteter.

Hyperkänslighet

En överdriven vaksamhet är vanligt och man kan vara lättskrämd, irriterad eller få vredesutbrott. Det kan vara svårt att koncentrera sig och sömnproblem och mardrömmar är vanligt.



Vid påminnelser om händelsen

Platser, människor, syner, lukter och känslor som påminner om händelsen kan ge plågsamma minnesbilder, tankar, känslor eller kroppsliga reaktioner. Det kan vara plötsligt höga ljud, sirener, platser, årsdagar och inslag om händelsen i media.

Förändrad syn på vad som är viktigt i livet

Familj och vänner kan kännas viktigare och mer värdefulla än tidigare. Man kan få en förändrad syn på nya utmaningar och hantera svårigheter på ett annat sätt. Man kan utveckla tolerans och ändra sitt sätt att tänka. Förväntningarna i vardagen kan ändras på vad som är en bra dag. Man kan känna att man vill ta på sig större ansvar för sig själv, sin familj, vänner eller övrig fritid.

När någon närstående dör

Att förlora en närstående är en av de svåraste upplevelser man kan vara med om i livet. När döden kommer plötsligt och oförberett kan det kännas svårt att hantera.

Hela livet skakas om och vi blir osäkra på det som tidigare varit självklart. En känsla av förvirring och känslomässig stumhet kan komma över en.

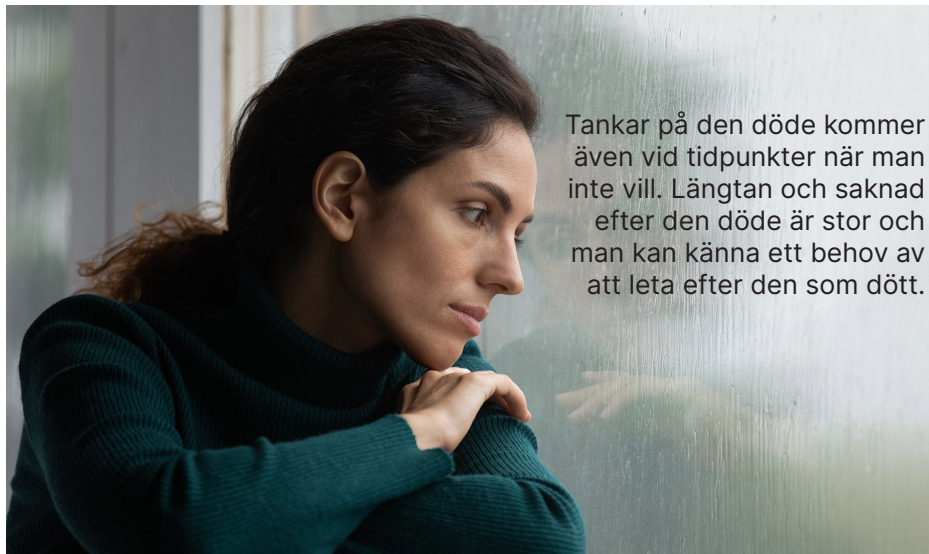
Man kan tappa tilliten och förtroendet för andra och uppleva främlingskap.

Ilkska riktad mot den som dött eller mot dem som anses vara ansvariga är vanligt och även kroppsliga reaktioner, som illamående, trötthet, skakighet och muskelsvaghet.

Man kan ha skuld känslor för att man själv lever och intensiva känslor av tydligt vemod, av ilkska eller rädsla.

Det finns en viss ökad risk för kroppslig sjukdom eller att skada sig själv. Det kan vara svårt att fatta beslut och man har ingen kraft eller ork.

Barn och ungdomar oroar sig ofta för att de själva eller att någon förälder ska dö och kan bli ångestfyllda om de skiljs från sina vårdnadshavare eller närstående.



Tankar på den döde kommer även vid tidpunkter när man inte vill. Längtan och saknad efter den döde är stor och man kan känna ett behov av att leta efter den som dött.

Några råd

Det finns en del du kan göra själv för att hantera tankar och reaktioner och få bättre balans i tillvaron.



Stöd för återhämtning

- Sök stöd och var tillsammans med andra.
- Ta del i positiva, avledande aktiviteter som sport, hobby eller läsning.
- Skapa rimliga möjligheter till vila och att äta nyttig mat.
- Försök att hålla kvar vanliga rutiner och aktiviteter.
- Ta pauser från allt det svåra och planera trevliga aktiviteter.
- Ta hand om och vårda dig själv.
- Skriv om det som hänt.
- Försök att även tänka på goda minnen om den som omkommit trots det svåra.
- Fokusera på praktiska saker att göra för att hantera situationen bättre.
- Delta i stödgrupper om det finns och sök professionellt stöd vid behov.

Försök att undvika

- Använda alkohol eller droger för att klara av situationen.
- Dra dig undan från familj och vänner.
- Äta för mycket eller för lite.
- Arbeta för mycket.
- Ilska eller våld.
- Syndabocksletande, skylla på andra.
- Negativt grubblande.
- Göra riskfyllda saker eller vara hänsynslös mot andra.
- Extremt undvikande av att tänka på eller prata om det som hänt.
- Överdrivet TV-tittande, användning av andra medier eller datorspel.

Hantera kroppslig oro

Andningsövningar

Andas först in långsamt i 6 sekunder och andas sedan ut långsamt i 6 sekunder, upprepa i 5–10 minuter.

Närvaroövningar

Blunda, ta några långsamma andetag och fokusera på dina sinnesintryck, hur ryggen känns mot stolsryggen, hur fötterna känns mot underlaget, nämn sedan tyst för dig själv några saker du hör och därefter några saker du såg innan du blundade.

Muskelavslappning

Andas in långsamt och spänn alla muskler, håll andan ett tag, andas sedan långsamt ut och släpp muskelspänningen. Upprepa detta ett par gånger.

Fysisk träning

Allt som höjer pulsen en stund.

Meditation

Lär dig att meditera, till exempel mindfulness, yoga eller annat.

Andningsövningar för barn

Led barnet genom en andningsövningen så här.

Lägg handen på magen och känn hur magen blåser upp sig som en ballong när du andas in och när du andas ut sjunker magen ihop igen.

Andas in långsamt under tiden du räknar till tre: en... två... tre.

Tänk på din favoritfärg och allt bra som du tycker hör ihop med den färgen.

Andas sedan ut långsamt under tiden du räknar till fem: en... två... tre... fyra... fem. Tänk på en grå färg och allt otäckt du känt och som nu lämnar din kropp.



Sök hjälp i tid

Ibland kan reaktionerna bli så starka, plågsamma och långvariga att man behöver hjälp att hantera dem.

Vänta inte för länge med att söka hjälp om du inte återhämtat dig väl tre till fyra veckor efter en allvarlig händelse.

Du kan vända dig till

- Stödfunktioner i din kommun
- Vårdcentral
- Företagshälsovård
- Något trossamfund

