

PSYKISK SELVHJÆLP

Informationer til dig, der har været udsat for en voldsom oplevelse - og til dine pårørende.

NORMALE, ALMINDELIGE MÅDER AT REAGERE PÅ EFTER EN VOLDSOM OPLEVELSE.

Hvis du ikke kender til de almindelige psykiske reaktioner i kølvandet på en voldsom hændelse, kommer du let til at fortolke/opfatte dem som helt specielle og unormale, måske endda som tegn på, at du er ved at blive syg.

Kender du derimod til de normale reaktioner, er det lettere at acceptere dem og godtage, at de er rimelige i forhold til den stærke påvirkning, du har været udsat for.

Mange har disse reaktioner, men det betyder ikke, at alle har dem. Vigtigt er det at vide: det er normalt at reagere!!

I timerne og de første dage efter oplevelsen ser man ofte følgende reaktioner.

UVIRKELIGHEDSFORNEMMELSE

- tomhedsfølelse, alt synes gråt, føler sig i en glasklokke, det skete virker som en drøm/noget man har set i TV.

ANGST

- ofte ledsaget af kropslige tegn som hjerte-banken og muskelspænding.

FRYGT

- for ulykkes/overfaldsstedet, for mørke, for at blive forladt, for at være ved at blive tosset, for fremtiden, for nærtståendes skæbne.

KROPSLIGE REAKTIONER

- er meget almindelige: rysteture, kvalme og opkastninger, muskelspændinger.

FØLELSESMÆSSIGE UDBRUD

- let til grad, latter, skrigen, omkringfarende, hidsighedsanfald.

SLØVHED

synker ind i sig selv, lukker sig inde i en skal, foretager sig ikke 'noget spontant'.

I dagene og ugerne efter oplevelsen er det almindeligt at have nogle af disse reaktioner.

HYPPIGE GENOPLEVELSER

at hændelsen, ofte ledsaget af intenst ubehag, angst og kropslige symptomer

ANGST, URO OG RASTLØSHED

Ofte er ens fantasiliv aktivt, f.eks. med 'tænk-hvis-nu'-fantasier.

SØVNPROBLEMER

visende sig ved besvær med at falde i søvn, talrige opvågninger.

DRØMME OG MARERIDT

om hændelsen.

MUSKELSPÆNDINGER

evt. rysteture.

FRYGT

for at vende tilbage til stedet hvor det ubehagelige skete.

USTABILT FØLELSESLIV

Lettelse over at være i live, at det ikke gik værre, sorg over at have mistet noget værdifuldt, Vrede over at det skete indtraf (hvorfor lige MIG??) og angst kan dukke op hulter til bulter. Man mister følelsen af at kende sig selv og at have rimelig kontrol over sine reaktioner.

IRRITABILITET OG SÅRBARHED

Man bliver tyndhudet, misforstår let sine omgivelser, føler sig let afvist, og en måde at reagere herpå er at føle irritation.

PÅ-VAGT-HOLDNING

Man forskrækkes let af f.eks. lyde, synsindtryk eller lignende.

GRUBLERIER

Ofte har man mange og tunge spekulationer, om man nu handlede rigtigt, om man svigtede, om man er ved at blive tosset, hvordan man kan leve videre nu, hvor man har mistet etc.etc. Man kan være utilfreds med sin egen måde at reagere på troede måske man var mere 'hårdhudet'.

DEPRESSION

og tristhed er almindelig. Man har ofte mistet noget væsentligt: sin usårlighedsfølelse, sin selvtillid, kolleger, en nærtstående, sin tryghed etc.

ISOLATION

- man isolerer sig fra omgivelserne for ikke at blive mindet om det, der er sket. Man forsøger at fortrænge de smertefulde oplevelser, alt sammen forståeligt, men på længere sigt uheldigt. Trangen til alkohol eller beroligende medicin kan ligeledes vokse.

KONCENTRATIONSBEVÆR

- En følge af ovennævnte reaktioner vil være, at man kan have svært ved at holde tankerne samlet om f.eks. læsning, TV eller sit arbejde. Det almindelige er, at man hurtigt får det bedre i løbet af de første dage og uger, hvorefter reaktionerne klinger langsommere af.

Hvad kan du selv gøre for at få krisen til at lette?

1. Accepter, at det er naturligt at reagere. Godtag ALLE følelser, også dem du finder meget ejendommelige.
2. Tal med andre, og tag imod den hjælp andre tilbyder. Fokuser på dine oplevelser, tanker, fantasier og følelser. Lad bare følelserne få frit løb. Det letter at græde.
3. Bliv ved med at fortælle - også når nyhedens interesse er væk. Find gerne et par stykker, som kan være dine fortrolige. Du skal tale så længe, der er noget at snakke om/give udtryk for.
4. Konfronter dig med virkeligheden: At deltage i en evt. begravelse, at betragte de ødelagte/beskadigede ting, at vende tilbage til skuepladsen for episoden vil altsammen lette dig med at få afsluttet hændelsen.
5. Vend tilbage til dit arbejde, så snart du synes, du kan klare det. Bed evt. om særordninger/'skånearbejde', som letter din tilbagevenden. Husk, at ulykker sker oftere efter voldsomme begivenheder, så pas på dig selv.
6. Sørg for også at tænke på/lave noget andet - noget du kan lide at lave. Du skal altså aktivt søge adspredelse, godt er i denne forbindelse nogle fysiske aktiviteter.
7. Det vil ofte være godt at være sammen med og dele erfaringer og oplevelser med lidelsesfæller.
8. Hvis du i de første nætter ikke kan falde til ro, kan du enten tage en godnat øl, eller få lidt sovemedicin hos din læge.
9. Lad dine børn/partner give udtryk for deres følelser og tanker. De vil også være påvirket af situationen.
10. Accepter, at du i en periode ikke er så opmærksom, som du plejer at være. Kør derfor bl.a. forsigtigt i bil.

Hvad du ikke skal gøre.

FOR IKKE UNØDIGT AT FORSINKE DIN PSYKISKE 'SÅRHELING' SKAL
DU UNDGÅ:

- at isolere dig
- at begrave dig i arbejde
- at lave sjov med det hele
- at lade være med at snakke, selvom du finder det pinligt og anmassende
- for meget alkohol og beroligende medicin
- at spille helt, så andre tror, du klarer det hele selv!!

Hvornår skal du uden tøven søge professionel hjælp.

1. Hvis du har hukommelsestab for, hvad der er sket de seneste 24 timer, eller har usædvanlige oplevelser, som ikke er virkelige for andre, eller er totalt forvirret.
2. Hvis du påbegynder et overforbrug af alkohol eller medicin.
3. Hvis dine arbejdspræstationer er faldende.
4. Hvis din familie får det skidt.
5. Hvis du får seksuelle vanskeligheder.
6. Hvis du ikke har nogle at tale med, om det du har oplevet (og du mærker et ønske herom).
7. Hvis du fortsat har søvnbesvær eller mareridt.
8. Hvis du efter en måned stadig føler dig 'død' og tom indeni, eller du føler dig deprimeret.
9. Hvis du siden oplevelsen er blevet mere og mere irriteret og opfarende.
10. Hvis du fortsat plages af dårlig samvittighed, selvbeprejdelse eller skyldfølelse.
11. Hvis du er nødt til at være i konstant aktivitet for ikke at kunne mærke, hvordan du har det.
12. Hvis du vedvarende har kropssymptomer, eller overvældes af ubehagelige følelser af uformindsket styrke.

HUSK du må hellere søge hjælp en gang for meget end en gang for lidt. Reaktionen, der bider sig fast, er oftest sværere at komme af med end reaktioner, der får opmærksomhed i tide.

HUSK at sår gør ondt; også de psykiske.

HUSK at du får det godt igen, selvom det lige nu ser håblest ud. Du kan endda komme stærkere og klogere ud af krisen!

HUSK hvis du lider for meget og for længe, er der hjælp at få.

HUSK endelig, at dine reaktioner ikke har noget med psykisk sygdom at gøre!