



Foto: mostphotos.com

Informasjon til deg som har vært utsatt for en alvorlig hendelse

Din kontaktperson i kriseteam er:

Navn: _____

Telefon: _____



MELHUS
KOMMUNE

Akutte reaksjoner

Begrepet akutte reaksjoner bruker vi her om reaksjoner som kommer de første timene, dagene, ukene og opptil den første måneden etter en traumatisk hendelse. De akutte reaksjonene kan vi dele inn slik:

Like etter hendelsen

- Sjokk, nummenhet, opplevelse av uvirkelighet
- Sterke følelsesmessige reaksjoner som redsel, fortvilelse, sinne eller gråt
- Endret tidsopplevelse som kan gi seg utslag i opplevelse av at tiden går svært sakte
- Uklar oppfattelse av det som skjer, eller knivskarp oppfattelse av enkelte detaljer som vedrører hendelsen
- Somatiske reaksjoner som kvalme, skjelving, hjertebank, sterk uro eller fysisk smerte.

Vi vil også understreke at det, i etterkant av en traumatisk hendelse, også kan være normalt å **ikke** oppleve særlig av de reaksjonene som er nevnt over.

I dagene etter hendelsen

- Gjenopplevelse av hendelsen (påtrengende tanker, bilder, hørsels- og luktinntrykk etc.)
- Kaotiske tanker om hendelsen som kverner rundt i hodet uten stans, såkalt tankekjør
- Opplevelse av kaos
- Fortsatt nummenhet, og etter hvert som denne slipper taket, sterke emosjonelle reaksjoner som sinne, fortvilelse og angst
- Sterk uro/er «skvetten»
- Søvnvansker og mareritt
- Nedsatt konsentrasjon og hukommelse
- Skyldfølelse og grubling

Dette er reaksjoner som er normale, og som for de fleste vil avta etter hvert. Det er selvfølgelig store individuelle forskjeller fra person til person når det gjelder reaksjoner, og på hvilket tidspunkt forskjellige reaksjoner gjør seg gjeldende. Noen kan oppleve at de er følelsesmessig numne og distanserte i flere uker, mens andre får sterke reaksjoner nesten straks etter hendelsen. Noen har få reaksjoner og kan ha skjerpet konsentrasjon og hukommelse for detaljer, mens andre opplever den første tiden som i en tåke.

Hva kan du gjøre selv?

- Vær forsiktig med å dele for mye informasjon i starten.
- Beskytt deg selv og sett grenser. Du velger selv hva du vil delta på og hvem du vil dele tanker og følelser med.
- Det er lurt å være sammen med noen og ikke å være alene. Søk støtte hos venner og familie som det er godt å være sammen med – det gir trygghet og ro.
- Beskytt deg fra presse, sosiale medier og utenforstående. Eksponering kan skape ubehag i ettertid. Like etter en hendelse kan dømmekraften din være svekket fordi en kan være følelsesmessig avstengt.
- Ta imot praktisk hjelp når du blir tilbudt det.
- Vær forsiktig med rus og beroligende midler den første tiden – det kan forstyrre og utsette nødvendig bearbeiding.
- Struktur og rutiner i hverdagen er viktig, som faste måltider og søvnrytme.
- Gå på skole eller jobb så snart du er i stand til det. Tilpass hvor mye du klarer. Aksepter at du kanskje ikke mestrer alt like godt som før hendelsen.
- For å forebygge uheldige senvirkninger er det viktig å søke en vekselvirkning mellom det å være i hendelsen og å tillate seg pauser fra egen og andres smerte. Dette er nødvendig for god bearbeiding og skal ikke gi deg dårlig samvittighet.
- Selv om du ikke har lyst til å gjøre noe, så forsøk å koble av med ting du tidligere syntes var hyggelig, som å gå på fotballkamp eller konsert.
- Disse rådene er dokumentert gjennom forskning.
- Vær ekstra snill og raus med deg selv.

Etter hvert vil du gjenvinne nok stabilitet til å kunne håndtere hverdagen igjen. På lengre sikt vil strukturen som hverdagens rytme gir, hjelpe deg videre i bearbeidingen.

- Kontakt fastlege hvis du har vedvarende konsentrasjonsproblemer, uro og søvnvansker.
- Ved eventuelt senere behov for helsehjelp eller bistand kan du kontakte Helse- og velferdskontoret i Melhus kommune, tlf. 72 85 80 85 eller e-post: koordinerendeenhet@melhus.kommune.no.

Støtte til barn og unge

Barn reagerer ofte annerledes enn voksne og går inn og ut av vanskelige følelser. Husk at barn fortsatt skal være barn selv om familien eller de andre voksne er i en krevende situasjon. Ulike barn reagerer forskjellig. Hovedregelen er at ingenting er «riktig» eller «gal» reaksjon.

Forsøk å få rede på hva barnet har oppfattet. Barn kan oppmuntres til å dele hva de har sett, tenkt og følt, samt få mulighet til å stille spørsmål til deg. Slik kan du fange opp feiloppfatninger og hjelpe barnet med forståelse av situasjonen. Forklar med enkle ord, tilpasset alder, hva som har skjedd. Barn får med seg mye og trekker egne konklusjoner ut fra hva de har sett og hørt. Sjekk om de har forstått det som har blitt forklart. De voksnes reaksjoner påvirker barnet. Reaksjonene skal ikke skjules, men må forklares for barnet.

Dette er noen av de vanligste reaksjonene blant barn etter sorg og krisesituasjoner.

Vanlige, umiddelbare reaksjoner for barn kan være:

- sjokk, skyldfølelse og manglende forståelse av hva som har skjedd
- alt fra sterke følelsesutbrudd til ingen reaksjon i det hele tatt
- fornektelse og protest
- mange direkte spørsmål
- tilbaketrukkethet eller stort behov for nærhet

Vanlige etterreaksjoner kan være:

- tristhet, lengsel og savn
- frykt, engstelse og uro
- skyldfølelse og selvbebreidelser
- regresjon (tap av etablerte ferdigheter)
- irritabilitet, sinne, aggresjon og trass
- separasjonsangst
- oppmerksomhetskrevende atferd
- tilbaketrekking og sosiale vansker
- mageknip, kvalme og hodepine

Slik skaper du trygghet for barn:

- Voksne som kan formidle ro og stabilitet – unngå unødig atskillelse mellom barnet og nære omsorgspersoner. La barna være sammen med familie og venner som støtter dem.
- Kort og saklig informasjon om det som har skjedd. Det du sier må være sant, men du trenger ikke fortelle alle detaljer.
- Forutsigbarhet – både følelsesmessig og ved å opprettholde daglige rutiner som er kjent for barnet, som skole, fritidsaktiviteter og andre positive innslag.
- Støtt barnet i at det å ha sterke, vanskelige følelser og reaksjoner er vanlig i slike unormale situasjoner.
- Lytt og utforsk først sammen med barnet temaet skyld og skam. Prøv så å finne sammen ut at barnet ikke har ansvar for situasjonen. Forklar at barn ikke har ansvar for det som har skjedd.

Ungdom er i en overgangsfase. De kan ha reaksjonsmønstre både som barn og voksen. Mange vil ha behov for ekstra omsorg og trygghet. Forventninger knyttet til sosialt samvær, prestasjoner på skole og fritid kan oppleves utfordrende.