

Vad ska jag INTE göra?

- Inte undertryck känslorna dina – starka känslor er normala under dessa förhållanden och vid att undertrycka de åstadkommer du mer lidande för dig själv.
- Undvik läkemedel och alkohol – dessa två hjälper till med att dämpa känslorna och kan förhindra dig från att bearbeta det som hänt.
- Under dessa förhållanden är det tillrådigt att inte göra viktiga beslut som angår livet ditt.
- Omdömesförmågan är inte klar, så att du kan ta beslut du ångrar på senare.

När behöver jag experthjälp?

De flesta känner att stress och känslornas styrka bleknar med tiden. Man ska dock understryka att detta är individuellt. Om något av det som specificeras nedanför inte har börjat blekna efter 4 – 6 veckor och fortsätter att vålla dig bekymmer, är det bäst att söka rådgivning hos experter.

- Om du är i känslomässig obalans, upplever spänningar, tomhet och utmattning.
- Om du är initiativlös eller behöver mycket att göra för att undvika att tänka på händelsen.
- Om du fortsätter att ha mardrömmar och sover illa.
- Om konsekvenserna drabbar äktenskapet/förhållandet ditt såsom sexlivet.
- Om du tycker att du ofta drabbas av olyckor.
- Om du har börjat konsumera omåttligt med alkohol och läkemedel.
- Om arbetsförmågan inte blir som den var tidigare.
- Om du vill tala om känslorna dina och upplevelsen men inte har någon att vända dig till.

Var kan jag få experthjälp?

Röda korsets stödtelefon **1717** är öppen dygnet runt. Där är det möjligt att få direkt stöd eller upplysningar om vart det är bäst att söka. Telefonsamtalen är kostnadsfritt, anonymt och förtroligt.

Röda kors på Island

Röda kors på Island tar hand om katastrofhjälp och socialt hjälparbete enligt överenskommelse med Civilförsvaret. Röda kors avdelningar öppnar kriscentraler vid risk- och nödsituationer där folk erbjuds första hjälp såsom upplysningar, mat och kläder och där familjeåterföreningar äger rum. Röda Kors reagerar också vid andra plötsliga händelser, såsom husbränder och översvämningar.



Psykiskt stöd

> Reaktion och resurser



Röda kors på Island
Efstaleiti 9
103 Reykjavík
Sími 570 4000
central@redcross.is
www.redcross.is

Svenska

I kölvattnet av en allvarlig händelse

Allvarliga händelser är till exempel olyckor, allvarlig lemlästning, våld, naturkatastrofer, självmord och våldtäkt. Händelser av det här slaget anmäler inte sin ankomst och därför är människor aldrig förberedda att råka ut för dom.

Om du har upplevt någon sådan händelse eller varit vittne till en liknande händelse, är det sannolikt att den har påverkat dig. Det är inte möjligt att förutsäga hur stor denna påverkan är, eftersom den är individuell. I kölvattnet av en sådan händelse kan det hända du tycker att alla utvägar är stängda. Du vet inte hur du ska ta itu med dom starka känslorna som du känner, och följden är gärna en enorm själanöd och obehag. En sådan situation har stor inverkan på ditt dagliga liv i början.

Vanligtvis bleknar denna starka reaktion efter en tid med hjälp av egna lösningar, familj, vänner och bekanta. Å andra sidan är det inget onormalt vid att minnen om händelsen tänds fastän det har gått avsevärd tid sedan händelsen inträffade. Olika saker kan väcka till live minnen såsom ställen, bilder, ljud, lukt eller diskussion om en liknande händelse.

Vad kan du förvänta dig?

Det är normalt att du känner stress och att det är ihållande i några veckor. Det beror på händelsens allvar och läget ditt för varje gång hur mycket stresset blir. Ju närmare du är händelsen, ju starkare påverkan har den på dig. Dessutom kan händelsen ha djup påverkan på dina vänner och släkt.

Vanliga reaktioner omedelbart efter händelsen

Chock

- Lamslagen, oklar tankegång, överklighetskänsla, tomhet.
- Ingen kontakt med egna känslor och det som händer omkring dig

Förnekelse

- Har svårt att acceptera det som hänt
- Uppför sig som om inget hänt

Efter några timmar eller dagar går chocken över och andra reaktioner tar över.

Vanliga reaktioner de första veckorna

Gråt och sorg – det som hänt gör ont, förlust åstadkommer sorg

Rädsla och ångest – kommer något hemskt att hända igen? vad händer... ? vad om...?

Avdomnad och eller drömligt tillstånd – smärtan är för stark till att den kan upplevas

Mardrömmar, sömnsvårigheter – återupplevande i drömmar, påfrestningen är för stor

Plågsamma tankar om händelsen – olika bilder, ljud och lukt är plågsamma

Trötthet – kroppsfunctionen är under ett enormt press

Hjälplöshet och passivitet – presset stör tankar/idéer

Ilska – ger kraft till att ta itu med skrällen som orsakas av händelsen

Undviker människor och ställen som påminner dig om händelsen – flyr ofredande

Dåligt samvete för att slippa undan, anklagar sig själv för att vara aktören – tankar under press

Koncentrationssvårigheter – sinnet är förvirrat

Huvudvärk och kroppsligt obehag – stresset kommer också fram kroppsligt

Alla dessa reaktioner är förståeliga och normala. De kan vara varierande i styrka och hålla på olika länge. De minskar resolut eftersom tiden går. För att ta itu med dessa känslor, är det nödvändigt att låta dom komma fram. Det betyder inte att du tappar kontrollen eller upplever mera smärta om du inte förtränger känslorna. Förträngandet kan å andra sidan leda till andra och till och med mer komplicerade problem.

Vad KAN jag göra

Det lönar sig at tänka bara på en dag om gången. Det är viktigt att återhämta och bygga upp den trygghet som var förut. För att uppnå det är det bra att:

- Visa tålamod – Det kan ta veckor och månader att lära att leva med det som hänt
- Ge sig på dagliga vanor så fort som möjligt såsom arbete och skola
- Umgås familj, vänner och kompisar, som kan stödja dig
- Det är bra att träffa andra som upplevt samma händelse som dig
- Uppsöka minnesstunder och begravningar
- Tänk på sömn, näring och rörelse
- Tala om händelsen och konsekvenserna av den när du är redo
- Var inge rädd för att gråta eller bli upprörd när du talar om händelsen
- Akta dig! Människor råkar oftare ut för olyckor efter at dom har upplevt en allvarlig händelse

Hur kan jag hjälpa mitt barn?

- Vara nära och övertyga barnet om att ingen överhängande fara finns, det skapar trygghet.
- Vara ärlig och förklara fakta som är lämpligt för barnets ålder och utveckling. Barnets bearbetning av känslor är baserade på de upplysningar som det får.
- Ge barnet möjlighet att uttrycka sig på sitt sätt i lek, teckningar eller samtal.
- Försök så gott du kan att låta barnets dagliga liv gå sin gilla gång. Passa upp regelbundna måltider, sömn, skola, fritidsaktiviteter och andra allmänna regler såsom utomhustid.
- Ge sig tid till att vara tillsammans och njuta det som är glädjande för att få bukt med skräck och oro.

Barn är olik vuxna på så sätt att starka känslomässiga reaktioner sällan varar länge om gången. Barn kan vara bedrövade och full av desperation för en kort stund, och försjunka i rolig lek innan man vet ordat av det. Var uppmärksamma på att några reaktioner inte visar sig omedelbart, och andra kan dyka upp igen efter ganska lång tid. Tveka inte att söka råd och stöd hos fackfolk om ni är osäkra och det behövs.