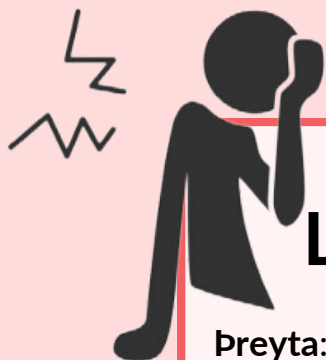


# EÐLILEG VIÐBRÖGÐ VIÐ ÓEÐLILEGUM AÐSTÆÐUM

## Þekkjum algeng viðbrögð við alvarlegum atburðum

Alvarlegir atburðir geta haft djúpstæð áhrif á fólk og viðbrögðin eru einstaklingsbundin. Hér að neðan eru dæmi um algeng viðbrögð við slíkum aðstæðum, en þekking á þessum viðbrögðum getur hjálpað við að takast á við þau og vinna úr þeim.



### Líkamleg viðbrögð

**Preyta:** Sífelld þreyta, jafnvel eftir góða hvíld.  
**Svefnvandamál:** Erfiðleikar með að sofna eða martraðir.  
**Líkamlegir kvillar:** Til dæmis höfuðverkur, magavandamál eða vöðvaspenna  
**Breytingar á matvenjum:** Þegar matarlyst breytist til muna, t.d. lystarleysi.

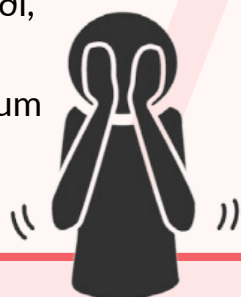
### Vitsmunaleg viðbrögð

**Erfiðleikar við að einbeita sér:** Þegar það er erfitt að halda einbeitingu eða taka ákvarðanir.  
**Ringulreið:** Að upplífa óreiðu á hugsunum sínum, og eiga erfitt með að muna hluti.  
**Áráttukennd hugsun:** Stöðugar hugsanir um atburðinn og afleiðingar hans.  
**Endurskoðun á skoðunum:** Að íhuga og endurmeta persónulegar eða trúarlegar skoðanir.



### Tilfinningaleg viðbrögð

**Kvíði og ótti:** Miklar og stöðugar áhyggjur og ótti, t.d. um öryggi eða framtíðina.  
**Sorg og harmur:** Djúp sorg yfir því sem misst hefur verið.  
**Skapsveiflur:** Pirringur, gremja og reiði, stundum vegna smávægilegra hluta.  
**Hjálparleysi:** Yfirþyrmandi tilfinning um valda- og úrræðaleysi.



### Hegðunarleg viðbrögð

**Einangrun:** Að forðast félagsleg samskipti við aðra.  
**Aukin notkun vímuefna:** Að leita í auknu mæli í áfengi, tóbak eða önnur vímuefni til huggunar.  
**Breytingar á virknistigi:** Ýmist mikil virkni eða vanvirkni.  
**Forðun:** Að forðast staði, fólk eða athafnir sem minna á atburðinn.



## Hvenær á að leita sér aðstoðar?

Það er eðlilegt að upplífa ýmiskonar viðbrögð eftir þungbæra lífsreynslu, en hér fyrir neðan eru útlustuð merki sem benda til þess að leita þurfi faglegrar aðstoðar

**Langvarandi vanlíðan:** Ef sterkar tilfinningar eða líkamleg einkenni vara í nokkrar vikur eftir atburðinn og fara ekki minnkandi.

**Truflun á daglegu lífi:** Þegar tilfinningar eða hugsanir hafa veruleg áhrif á daglegt líf eins og vinnu, samskipti eða sjálfsumönnun.

**Skaðlegar hugsanir eða hegðun:** Ef þú hefur hugsanir um sjálfsskaða eða að skaða aðra, eða ef þú grípur til skaðlegra leiða til að takast á við vandann.

**Erfiðleikar við að takast á við kveikjur um atburðinn:** Ef þú átt erfitt með að meðhöndla streitu sem tengist minningum eða kveikjum um atburðinn, svo sem fréttaskýringar af atburðinum.

**Tilfinningaleg doði eða einangrun:** Ef þú finnur fyrir langvarandi tilfinningalegum doða, einangrar þig frá öðrum, eða finnur ekki lengur ánægju í athöfnum sem þú naust áður.

Mundu að það að leita sér hjálpar er merki um styrk, ekki veikleika.

