

Chok – Den umiddelbare reaktion

De første timer efter en voldsom hændelse vil chokket få adrenalinen til at pumpe rundt i kroppen, hvorfor det hele kan føles uvirkeligt.

Umiddelbart efter oplevelsen vil opmærksomheden og koncentrationen ofte være påvirket. Her kan det være vigtigt at give krop og hoved tid til at falde til ro igen.

Gode råd – de første 6 timer

- Undgå helst at sove. En vågen hjerne er bedre til at bearbejde det, som lige er sket.
- Spis og drik som vanligt – din krop har brug for det.
- Undgå at drikke alkohol eller medicinere dig selv med fx sovemedicin.
- Lav noget du godt kan lide, eller som er velkendt for dig (spil, serier, kreative projekter, huslige gøremål osv.).
- Vær sammen med mennesker som du er tryk ved og kender godt.
- Undgå i de første timer at tale eller skrive detaljeret om oplevelsen. Hold dig gerne til korte beskrivelser og fakta.

KONTAKTOPLYSNINGER

Reaktioner kan forventes at vende tilbage i en periode på flere uger efter hændelsen. Hvis du fortsat er meget påvirket efter ca. 8 uger, og det er svært at opretholde en normal hverdag, bør du søge professionel hjælp.

- Begynd med at kontakte din egen læge, som kan vurdere om der er brug for yderligere hjælp – fx. En psykolog.
- Du kan også kontakte en anonym telefonrådgivning – fx. Offerrådgivningen eller Psykiatrifonden.
- Ved akut brug for hjælp kan psykiatrisk skadestue kontaktes døgnet rundt. Du finder dem her:

Psykiatrisk Akutmodtagelse Odense

J. B. Winsløvs Vej 20 (indgang 224),
5000 Odense C
99 44 91 41

Anvendte kilder:
Psykiatrien – Region Sjælland
Røde Kors
Aalborg Universitetshospital
SDU – Videnscenter for Psykotraumatologi

Normale reaktioner på en voldsom hændelse



PSYKOLOGTEAMET



Reaktioner hos voksne

Når man har oplevet en voldsom hændelse, er det normalt, at der i tiden efter kan opstå en række reaktioner. En hændelse kan være såvel fysisk som digital, ligesom det kan være forskelligt, hvornår en hændelse giver reaktioner.

De mest almindelige reaktioner er:

- Kropslig uro og rastløshed
- Angstreaktioner — fx rysteture, svedeture, hjertebanken
- Gentagne og påtrængende tanker om det, der er sket
- Livagtige genoplevelser både dag og nat — nogle gange udløst af sanseindtryk fra hverdagen
- Vanskeligheder ved at huske elementer fra hændelsen
- Følelse af uvirkelighed/tomhed
- Søvnvanskeligheder og mareridt
- Opstemthed eller initiativløshed
- Selvbekræftelser og skyldfølelse
- Fortvivlelse og håbløshed
- Øget tendens til gråd
- Vrede
- Irritabilitet
- Koncentrations- og hukommelsesbesvær
- Træthed
- Hovedpine
- Appetitløshed
- Muskelspændinger
- Isolation fra omgivelserne

Reaktionerne kan vise sig med varierende intensitet og hyppighed over en periode på ca. 8 uger.

Hvad kan du selv gøre?

Erfaring viser, at de fleste vil opleve, at reaktionerne gradvist aftager i løbet af de kommende uger og måneder. Her kan det være godt at tale om det, som er sket med sine nærmeste - igen og igen.

Tag imod støtte, omsorg og selskab fra venner og familie. Tal om hændelsen når du har lyst, men lad være når du ikke har.

Det kan for nogen være gavnligt at tale med andre, som også var til stede, om hvad der er sket, og hvilke reaktioner man hver især har haft.

Undgå at dulme reaktioner med medicin, alkohol eller andre rusmidler. Tal altid med din læge, hvis du har brug for medicin.

Vær gerne aktiv; gå en tur, dyrk yoga eller en anden aktivitet du plejer at foretrække.

Genoptag daglige gøremål så snart du har overskud til det. Det kan give tryghed at vende tilbage til vanterutiner.

Kan du ikke præstere det, du plejer på jobbet eller i skolen? Prøv at acceptere at det kan være sådan i en periode. Det er helt normalt.

Reaktioner hos børn/unge

Børn kan efter en voldsom hændelse have svært ved at fortælle om hvordan de har det; hvad de tænker og føler. En hændelse kan være såvel fysisk som digital, ligesom det kan være forskelligt, hvornår en hændelse giver reaktioner.

Børn/unge kan opleve reaktioner som:

- Angstanfald
- Uro og forvirring
- Hurtigt skiftende humør
- Øget irritabilitet og vrede
- Tristhed og indesluttethed
- Ændret opførsel
- Koncentrationsbesvær
- Søvnvanskeligheder/mareridt
- Mavepine/hovedpine

Hvordan kan voksne støtte børn?

Hav fokus på korte og enkle beskeder om, hvad der er sket, og hvad der skal ske fremadrettet.

Børn kan, af hensyn til andre, undlade at stille spørgsmål, men i stedet drage deres egne konklusioner.

Det giver tryghed for børn at have velkendte voksne omkring sig i svære situationer.

Det er godt for både børn og voksne at vise, hvis man er ked af det – det kan virke lettende for alle.

Hvis I er flere, der er påvirket af situationen, så bliv sammen - lad en anden støtte jer.

Pludselige følelsesudbrud og ændret adfærd er helt normalt i tiden efter. Acceptér og vær rummelig over for dette.