

Efter en chokerende oplevelse – gode råd



Når vi kommer ud for uforudsete hændelser, der påvirker os voldsomt, er det en hjælp at have en fornemmelse af, hvilke reaktioner man kan forvente, og hvad man kan gøre.

- Vær derfor opmærksom på, hvad der sker i de første timer, dage og uger efter en voldsom oplevelse – og sørg for at have nogen, du kan kontakte
- Det er godt at tale følelser og tanker igennem med nogen, du har tillid til
- Det er godt at få sovet, at spise sundt og at motionere (fx ved at gå en tur)
- Pas på, du ikke isolerer dig eller sætter dit forbrug af alkohol, tobak eller medicin i vejret

Efter en chokerende oplevelse er det almindeligt i en kortere periode at opleve:

- Søvnproblemer
- Uro og angst
- Følelser af uvirkelighed
- Tristhed
- Skyldfølelse
- Skam og vrede
- Problemer med at omgås andre
- Hjertebanken
- Tørhed i munden
- Svimmelhed
- Svedige håndflader

I følgende tilfælde bør du søge professionel hjælp:

- Hvis du føler dig alene, bange eller har svært ved at overskue din situation
- Desorientering. Det omfatter mest typisk en ændret tidsopfattelse og svigtende orienteringsevne, og i værste fald kraftig forvirring
- Depression i alle sværhedsgrader omfattende vedvarende følelse af håbløshed og desperation, overvældende følelse af værdiløshed og mindreværd, tilbagetrækning fra andre og svigtende engagement i omgivelserne og dagligdags aktiviteter
- Angstfølelse med irritabilitet, rastløshed, søvnbesvær, mareridt, flashbacks, påtrængende minder og tvangsprægede tanker om nye ulykker
- Manglende evne til at tage vare på dig selv og den personlige hygiejne
- Tanker eller planer om selvmord
- Overforbrug af alkohol eller beroligende medikamenter
- Voldelig optræden

Hvad kan du gøre for at hjælpe dig selv og din familie:

- Giv dig selv tid og lov til at sørge over hændelsen. Accepter, at der kommer en svær tid, og vær tålmodig i din venten på ændringer og normalisering af dine følelser og tanker
- Bed dine nærmeste om hjælp, især dem du har tillid til og som vil lytte til dig – du kan dog ikke forvente, de kan give dig fuld støtte
- Fortæl om dine oplevelser med fortrolige, i en dagbog eller indtal dem på din telefon
- Undersøg om der er lokale støttegrupper for personer ramt af hændelsen
- Deltag i grupper ledet af professionelle behandlere
- Benyt tilbud om professionel hjælp
- Accepter et evt. større behov for hvile, også i løbet af dagen – ved søvnproblemer kan afslappende musik eller øvelser (fx meditation med vejrtrækning eller bodyscan) være en hjælp
- Lev sundt og opbyg daglige rutiner med regelmæssige måltider og regelmæssig motion
- Hold fri fra hverdagens krav og dit arbejde. Brug tid på interesser eller andet, der normalt glæder dig
- I perioden med efterreaktioner bør du undgå at træffe store og vigtige beslutninger. Vær åben over for, hvis du får tanker og ideer om andre måder at leve dit liv på – men tøv lidt med at handle på dem
- Søg oplysning om de efterreaktioner, du kan forvente efter en ulykke eller anden voldsom hændelse
- Vær sammen med andre mennesker

Hvad kan pårørende og andre gøre:

For at hjælpe et kriseramte menneske, skal du være

- Aktiv
- Opsøgende
- Praktisk
- Umiddelbar
- Tilgængelig

Vis at du accepterer og kan tåle de følelser, der kommer til udtryk – du må ikke vise ubehag eller tage afstand fra voldsomme følelsesudtryk som stærk gråd eller vrede
Giv dig tid til at lytte og acceptere at høre om de samme oplevelser flere gange
Forsøg at formidle håb og være naturligt optimistisk uden at bagatellisere det skete. Undgå overfladisk, falsk 'trøst' i stil med 'Det går nok', 'Der er andre, der er hårdere ramt' o.lign.
Hjælp med dagligdags praktiske ting som madlavning og rengøring og hjælp med at formidle kontakt til professionelle hjælpere
Giv konkrete ja/nej-forslag frem for åbne forslag som 'Hvad har du lyst til?' og 'Hvad har du brug for?'

Som hjælper er det vigtigt, at du kender og respekterer dine egne grænser, og ved, hvor meget du psykisk kan holde til.