

Normale reaktioner

Umiddelbart efter en kritisk hændelse kan man opleve rystelser, øget puls, vejrtrækningsvaskeligheder, stærk gråd, forvirring, angst, stærke udråb, ophidselse, følelsesmæssig lammelse m.m.

I dagene og ugerne efter en kritisk hændelse kan man opleve søvnforstyrrelse, nedsat eller øget appetit, hovedpine, kvalme, træthed, forvirring, hukommelses- og koncentrationsbesvær, rastløshed, nedsat humør, angst og vrede. Andre hyppigt forekomne stressreaktioner på kritiske hændelser kan være at man er påvirket af plagsomme billeder fra hændelsen, dufte eller lydindtryk, der vender tilbage igen og igen.

Nogle reagerer ved ikke at have svært ved at træffe beslutninger eller ved at isolere sig fra omgivelserne. De kan miste interessen for det der sker omkring dem. Andre øger deres alkoholforbrug og medicinforbrug for at lægge afstand til deres smerte og oplevelser.

Man kan opleve en følelse af kontroltab, magtesløshed og miste troen på, at verden er et trygt og forudsigeligt sted. Nogle bliver også ramt af selvbeprejdelse, skyldfølelse og en følelse af at have svigtet.

Hvornår skal man søge professionel hjælp?

Reaktioner efter kritiske hændelser har det med at vise sig "drypvis". De kan dukke op og forsvinde igen, og have varierende styrke og gennem kortere og længere tid.

Reaktioner kan forventes at vende tilbage henover flere uger. Hvis du fortsat er meget påvirket efter fire til seks uger, og det er svært at opretholde en normal hverdag, bør du søge professionel hjælp. Begynd med at kontakte egen læge, som kan være med til at vurdere om der er brug for yderligere tilbud f.eks. en psykolog. Ved akut brug for hjælp kan psykiatrisk skadestue kontaktes. Det kan også være der snarere er brug for at tale med en præst eller en anonym telefonrådgivning f.eks. offerrådgivningen eller Livslinien.

Foto: Peter Sørensen



**NORMALE REAKTIONER
EFTER KRISE OG
KATASTROFER**

rodekors.dk

Røde Kors er altid til stede. I Danmark skaber vi fællesskaber, og vi støtter dem, der har brug for hjælp. Vi er en del af dit lokalsamfund, uanset hvor du bor.



Gode råd hvis du har oplevet en kritisk hændelse

Når du har været udsat for en voldsom og kritisk hændelse som en ulykke, pludseligt tab af pårørende, terror eller en katastrofe, er det helt naturligt, at det medfører forskellige reaktioner.

Denne folder gennemgår de mest almindelige former for reaktioner efter en kritisk hændelse og kommer med forslag til, hvad du kan gøre i den første tid, hvis du bliver overvældet af ubehag, følelser og tanker.

Det er normalt at reagere, når man oplever unormale situationer. Mennesker reagerer forskelligt på kritiske hændelser. Nogle rammes af en voldsom reaktion med det samme, og hos andre er reaktionen mindre udtalt – eller kommer først efter et stykke tid.

Ved en akut kritisk hændelse kan man opleve forskellige reaktioner som f.eks. forstyrret tidsfornemmelse, skærpet opmærksomhed og skærpede sanser, øget adrenalin og hjertebanken, uvirkelighedsfornemmelse og aktivering af kamp-flugt-frys mekanismer. Disse reaktioner er normale og ofte automatiserede og hjælper til overlevelse.

Gode råd i de første timer:

- Gør noget, der kan berolige dig
- Fokuser ikke i detaljer på hvad du har oplevet
- Tag imod omsorg og vær ikke alene
- Få hjælp til at få overblik over, hvad der er sket

Gode råd i de følgende dage og uger:

- Hold dig orienteret på myndighedernes hjemmeside men undgå for megen information fra andre medier særligt nyheder, tv, billeder eller film.
- Genoptag daglige gøremål så hurtigt som muligt.
- Tag imod støtte og selskab fra venner og familie. Tal om hændelserne, hvis du har lyst, men lad være, hvis du ikke har.
- Vær fysisk aktiv; gå en tur, svøm, dyrk yoga eller hvad der gør dig godt.
- Hvis du rammes af tunge tanker om, hvad du skulle og burde have gjort i situationen, så vær ikke hård ved dig selv.
- Hvis du føler dig angst eller rastløs kan det være en god ide at trække vejret ind gennem næsen, ned i maven og langsomt puste ud gennem næsen flere gange.
- Hvis du har påtrængende minder, kan det være en hjælp at fortælle dig selv: "Nu føles det som om jeg er tilbage i situationen, men det er jeg ikke, jeg er i sikkerhed nu"
- Ved påtrængende minder kan det også være en hjælp at fokusere på ting, du oplever i dit ydre miljø f.eks. hvad der er på væggene i det rum, du befinder dig i eller find objekter du kan tælle.
- Forsøg ikke at dulme reaktioner med medicin, alkohol eller andre rusmidler
- Kan du ikke præstere det, du plejer f.eks. på jobbet eller i skolen, så tænk på, at det er helt naturligt.