

Planeringsenheten
NU-sjukvården

När svåra händelser inträffar

Information och praktiska råd till dig som har varit
med om en allvarlig händelse

Förord

Den här skriften vänder sig till dig som har varit med om en svår händelse.

Det är viktigt att du söker stöd om du känner att du över tid blir för ensam med dina upplevelser.

Du kan exempelvis också vända dig till:

- Stödfunktioner i din kommun
- Din vårdcentral
- Din företagshälsovård
- Sjukhuskyrkan eller ett trossamfund

Innehållet i den här skriften är framtagen av Landstinget i Värmland och används med deras godkännande.

Anders Kullbratt

Planeringschef och biträdande sjukhusdirektör
NU-sjukvården, Västra Götalandsregionen

Innehåll

Vanliga reaktioner.....	4
Några råd.....	7
Avslappning	8



Vanliga reaktioner

Under och efter en svår händelse kan drabbade uppleva reaktioner som på olika sätt kan påverka upplevelsen av inre balans och styrka. Om man känner till vilka reaktioner som är vanliga och normala kan det bidra till att stärka den egna motståndskraften.

Tidiga reaktioner

Typ av reaktion	Negativa reaktioner	Positiva reaktioner
Tankemässiga	Förvirring, desorientering, oro, påträngande tankar och bilder, självanklagelser	Beslutsamhet och bestämdhet, skärpt uppfattningsförmåga, mod, förtröstan
Känslomässiga	Overklighetskänsla, bedrövelse, sorg, nedstämdhet, rädsla, ilska, känslomässig stumhet/avdomning, irritation, skuld och skam	Känsla av närvaro, utmaning och att man är samlad
Sociala	Extremt undandragande, konflikter med andra	Social samhörighet, behov av att hjälpa andra
Kroppsliga	Trötthet, huvudvärk, muskelspänningar, magbesvär, ökad hjärtfrekvens, sprittighet, sömnsvårigheter	Alert, beredd att ingripa, ökad energi

Vanliga reaktioner som kan fortsätta

Påträngande reaktioner

- Plågsamma tankar eller minnesbilder av händelsen både i vaket tillstånd och i form av mardrömmar
- Obehagliga känslomässiga eller kroppsliga reaktioner när man blir påmind om händelsen
- En känsla av att återuppleva händelsen (engelska Flashback, uppdykande av minnen när man påminns)

Undvikande och isolering

- Undviker tankar, platser och situationer och att tala om det som hänt
- Begränsning av känslolivet; känslomässig stumhet/avdomning
- Känsla av avskildhet och främlingskap inför andra människor
- Minskat intresse för trevliga aktiviteter

Hyperkänslighet

- Överdriven vaksamhet, lättskrämd
- Irritabilitet eller vredesutbrott
- Svårt att somna eller orolig sömn, svårigheter att vara uppmärksam och koncentrerad

Vid påminnelser om händelsen

- Reagerar på platser, människor, syner, lukter och känslor som påminner om händelsen
- Påminnelser kan ge plågsamma minnesbilder, tankar, känslor eller kroppsliga reaktioner. Vanliga exempel är: plötsligt höga ljud, platser där händelsen utspelade sig, årsdagar samt TV- och radioutsändningar

Några kan uppleva positiva förändringar när det gäller prioriteringar, syn på världen och förväntningar

- Förstärkt uppskattning av familj och vänner, att de är värdefulla och viktiga
- Kan se nya saker mer som utmaningar, hantera andra svårigheter mer aktivt, ändra sitt sätt att tänka, använda humor och utveckla tolerans
- Ändrade inriktning på vad man kan förvänta sig av vardagen och vad som utmärker en bra dag
- Ändrade prioriteringar för att fokusera mer på familj och vänner
- Tar på sig ökade förpliktelser när det gäller sig själv, familj, vänner eller i andliga/religiösa frågor

Vanliga reaktioner när någon närstående omkommer

- Känsla av förvirring, känslomässig stumhet/avdomning, misstro eller bortkommenhet
- Ilska riktad mot den omkomne eller mot dem som anses vara ansvariga
- Starka kroppsliga reaktioner som till exempel illamående, trötthet, skakighet och muskelsvaghet
- Överlevnadsskuld
- Intensiva känslor av extremt vemod, ilska eller rädsla
- Ökad risk för kroppslig sjukdom eller att skada sig
- Minskad ork och svårigheter att bestämma sig
- Tankar om den omkomne även vid tidpunkter när man inte vill
- Längtan och saknad efter och behov av att leta efter den omkomne
- Barn och tonåringar oroar sig ofta för att de själva eller att någon förälder ska dö
- Barn och tonåringar kan bli ångestfyllda om de skiljs från sina vårdnadshavare eller närstående

Några råd

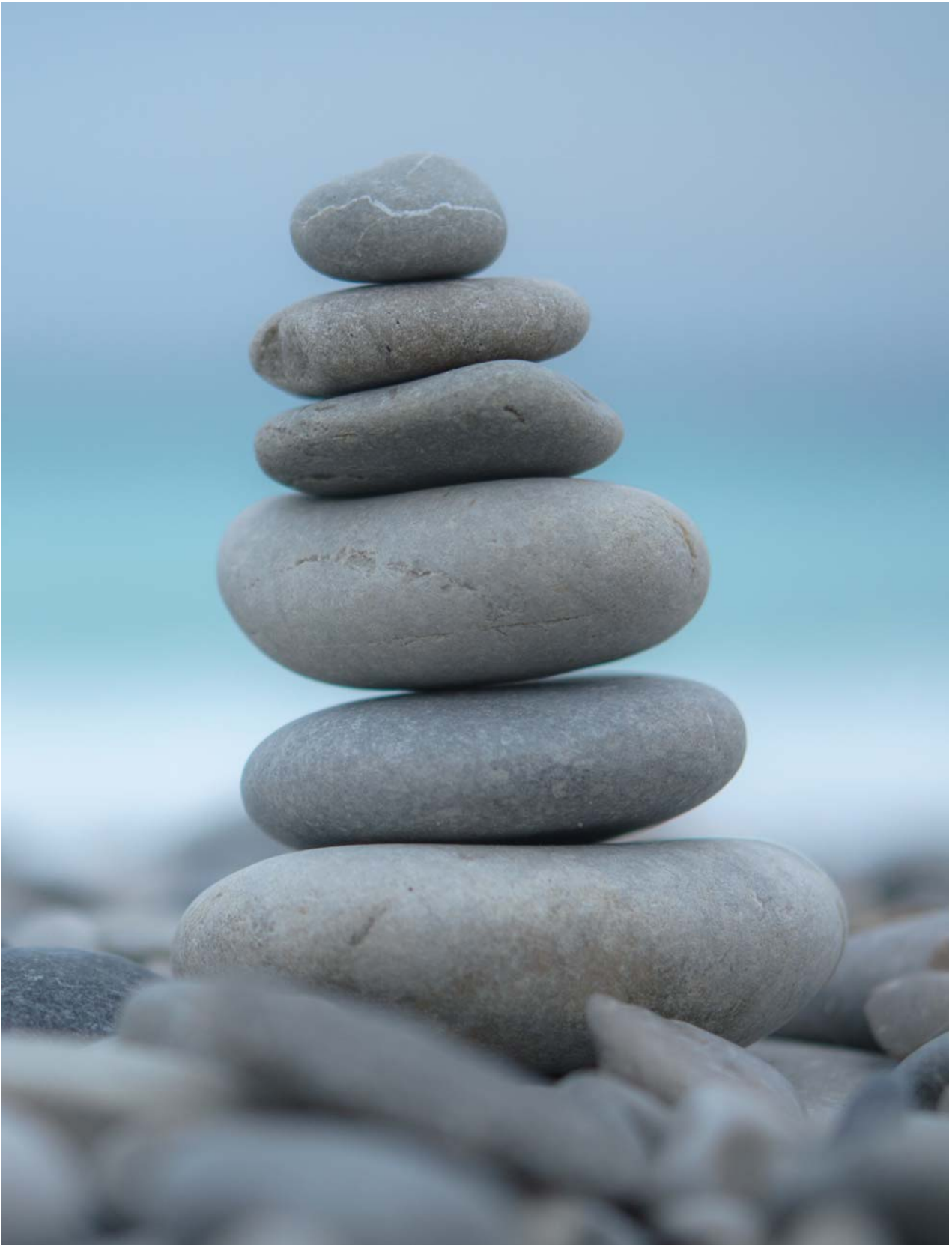
För att bättre kunna hantera tankar, reaktioner och för att återfå mer balans, självtillit och motståndskraft finns det en del du kan göra själv.

Detta kan hjälpa

- Att tala med en annan person för att få stöd och vara tillsammans med andra
- Ta del i positiva, avledande aktiviteter som sport, hobby, eller läsning
- Få rimliga möjligheter till vila och att äta nyttig mat
- Försök att upprätthålla vanliga rutiner och aktiviteter
- Planera och delta i trevliga aktiviteter
- Ta pauser
- Motionera rimligt
- Tänka på den närstående som omkommit och ägna sig åt goda minnen
- Fokusera på praktiska saker som man kan ägna sig åt direkt för att hantera situationen bättre
- Använda sig av avslappningsmetoder, andningsövningar, meditation, tala lugnande till sig själv eller lyssna på musik
- Delta i stödgrupper
- Skriva dagbok
- Söka hjälp vid behov
- Ta hand om och vårda sig själv

Detta bör man undvika

- Använda alkohol eller droger för att bemästra situationen
- Dra sig undan från familj och vänner
- Äta för mycket eller för lite
- Arbeta för mycket
- Ilska eller våld
- Skylla på andra
- Göra riskfyllda saker, till exempel att köra omdömeslöst, vara hänsynslös mot andra
- Extremt undvikande av att tänka på eller prata om händelsen eller den omkomne
- Överdrivet TV-tittande eller överdriven användning av datorspel



Avslappning

Det finns inga enkla lösningar för att hantera problem efter en svår händelse men att ta sig tid under dagen för att lugna dig själv genom avslappningsövningar kan underlätta för dig att sova, koncentrera dig och för att få energi för att bemästra livet.

Sådana övningar kan vara muskelavslappning, andningsövningar, meditation, simning, stretching, yoga, annan fysisk träning, lyssna till lugnande musik, vara ute i naturen eller att ägna dig åt andaktsstunder om du är troende.

Andningsövning

Du kanske inte alltid har noterat hur din andning påverkar hur du mår. När du är upprörd kanske du tar ett djupt andetag för att lugna dig. När du har ångest kanske du andas med en snabb ytlig andning.

Ofta håller människor andan när de blir rädda eller upprörda. Om de upplever att de behöver mer luft kan de börja hyperventilera istället.

Att ta ett djupt andetag eller andas fort brukar inte hjälpa. Det förhåller sig faktiskt så att hyperventilation istället kan förstärka ångestkänslor.

Om du upplever ångest är det nödvändigt att göra andningen långsammare och ta in mindre luft. Istället för att ta ett djupt andetag är det bättre att andas normalt men att andas ut långsamt. Det är utandning som hjälper dig att lugna dig inte inandning.

Att öva sig att kontrollera andningen kräver daglig övning. Börja öva när du inte är ångestfylld. Senare när du är mer medveten över hur du andas och har mer kontroll på andningen kommer du att märka att det kan hjälpa dig i stressframkallande situationer.

1. Gör det bekvämt för dig och ta ett långsamt, normalt andetag genom näsan med munnen stängd medan du räknar till fem.
2. Gör en paus på fem sekunder.
3. Andas ut långsamt genom näsan eller munnen under tiden du räknar till sju. Du kan samtidigt tyst för dig själv säga ett lugnande ord när du andas ut, till exempel: "L-u-u-u-u-u-g-n."
4. Genomför denna övning flera gånger dagligen, där du tar 10-15 sådana andetag vid varje tillfälle.

Gör en lek av det hela

- *Blås såpbubblor.*
- *Gör bubblor med tuggummi.*
- *Blås papperstussar över ett bord. Gör det till ett spel.*
- *Berätta en historia där barnen hjälper dig att härma någon som tar djupa andetag.*

**Andningsövning för barn**

Led barnet genom andningsövningen.

1. Lägga din hand på magen när du andas in och lägg märke till hur magen blåser upp sig som en ballong som fylls med luft.
2. Andas in långsamt under tiden du räknar till tre: en...två...tre. Tänk på din favoritfärg och allt bra som du kopplar till den färgen.
3. Andas ut långsamt under tiden du räknar till fem: en...två...tre...fyra...fem. Känna hur magen sjunker ihop som en ballong som luften går ur.
4. Tänk på en grå färg och alla obehagliga känslor som nu lämnar din kropp.

Bra!

Gör nu denna övning ett par gånger.

Källor

Berkowitz S, Bryant R, Brymer M, Hamblen J, Jacobs A, Layne C, Macy R, Osofsky H, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P. The National Center for PTSD & the National Child Traumatic Stress Network, Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide. (Förmågor för psykologisk återhämtning – Användarinstruktion – Svensk översättning, Michel PO). 2010.

Kontaktuppgifter

2018-04-04

Kontaktperson: Maria Andersson, planeringsenheten, NU-sjukvården

Telefon: 010-435 00 00

Produktion: kommunikationsenheten, NU-sjukvården

Foto: Shutterstock