

# Vores reaktioner efter en chokerende oplevelse

Mange der udsættes for en chokerende eller belastende begivenhed oplever en række psykiske og fysiske reaktioner hos sig selv. Dette er normale reaktioner og ved at kende dem, kan du undgå at tro, at du er syg eller unormal.

## **Her og nu:**

Vi handler og føler meget forskelligt i nuet, når vi oplever noget voldsomt og chokerende.

- Panik og forvirring, løber rundt uden at kunne finde ud af at gøre noget hensigtsmæssigt.
- Unaturlig ro, en oplevelse af at handle på rygmarven.
- Som at se en uvirkelig film
- Kropslige reaktioner: Følelse af lammelse, spændinger, kulde- og varmekøleligheder.

## **Lige bagefter:**

- Når oplevelsen er overstået eller faren er væk, ”tør du op” og begynder at reagere.
- Følelse af tomhed, forladthed, fortvivlelse, unaturlig opstemthed, magtesløshed, vrede, indre uro, ”kaos indeni”.
- Gråd
- Kropslige reaktioner: Ben eller hele kroppen ryster, svedeture, svimmelhed, kvalme, hovedpine, hjertebanken, muskelsmerter, ondt i maven, diarre.
- Man kan også føle sig tilsyneladende helt upåvirket.

## **I den første tid efter:**

- I de første dage eller uger efter oplevelsen vil de fleste tænke på begivenheden igen og igen, og en del vil være plaget af uro, ubehag eller angst.
- Angsten kan vise sig som rastløshed, irritation, bange for bestemte situationer som minder om oplevelsen, bane for mørke eller for at være sammen med mange mennesker.
- Hvis du har været udsat for trusler eller vold/overfald, er du måske optaget af, om der vil komme repressalier eller angsten for at møde personen igen.

- Du føler dig måske meget træt og nedtrykt, - tilsyneladende uden grund.
- Nogen oplever humørsvingninger og mister evt. lysten til sex.
- Andre bliver forskrækkede ved høje lyde.
- Det kan være, at du får hævntanker.
- Måske du har problemer med at falde i søvn, du vågner pludseligt op flere gange i løbet af natten, eller får mareridt(hvis du ikke får sovet i flere nætter, så tal evt. med lægen om lettere sovemedicin i en kortere periode).
- Måske grubler du meget over hvad der skete, hvordan det skete og hvad du kunne have gjort anderledes. Nogle føler helt uden grund en vis skyld.
- Det er meget almindeligt, at man kommer til at tænke på eller drømme om gamle chokerende oplevelser(de reaktiveres).
- Hvis hændelsen er sket på arbejde kan du være bange for at skulle starte igen.

## **Gode råd til den berørte**

### **Her og nu:**

- Hvis du er alene så tilkald hjælp lige meget hvad klokken er og tænk ikke på om du forstyrrer nogen.
- Hvis det er muligt, så lad andre overtage det praktiske: telefonere og hvad der eller er brug for.
- Du er muligvis ikke den bedste til at tage beslutninger lige nu.
- Du har brug for nogen at støtte dig til.
- Du skal give dig tid til at fortælle en eller flere om den oplevelse du har haft.
- Hvis I har været flere om episoden, kan det være godt at I sætter Jer og fortæller hinanden hvad I har oplevet(husk at I har forskellige oplevelser)
- Du må gerne gentage dig selv.
- Du har brug for ro, omsorg og tryghed.
- Vær ikke alene den første nat eller dag. Spørg evt. om du kan overnatte hos en kollega.
- Lad nogen følge dig hjem og evt. hjælpe med afhentning af børn fra institutionen.
- Hvis du bliver opfordret til at tale med en psykolog, så sig ja
- Bed evt. om hjælp til at skrive begivenhedsforløbet ned.

## **Gode råd til den berørte**

### **I tiden efter:**

- Tal om din oplevelse – igen og igen – til nære venner og pårørende. Det er vigtigt at du er indstillet på at ”tage andres tid”, for du har brug for at blive lyttet til.
- Hvis du grubler over hændelsen og evt. har skyldfølelser er det ekstra vigtigt at fortælle om det til andre.
- Nogen har det godt med at afreagere gennem fysisk aktivitet: cykelture, gåture, en tiltrængt rengøring eller maling af et værelse som har trængt længe.
- Andre har brug for at ligge ned og hvile ud.

- Hvis hændelsen er sket på arbejde, er det som regel godt at komme på arbejde igen inden der er gået al for lang tid: Du skal ”op på hesten” igen, men der skal være god sikkerhed for, at du ikke falder ned igen.
- Hvis du føler dig tappet for energi, når du starter på jobbet igen, kan det være nødvendigt at blive fritaget for koncentrationskrævende arbejde. Du kan have brug for en skåneposition i nogle dage eller uger.
- Brug de kollegaer du plejer at have det bedst med til at få talt ud om hændelsen, - de tanker og følelser du nu har. Du kan evt. gøre dem opmærksom på, at du har behov for at tale – de er jo ikke ”tankelæsere”.
- Giv dig god tid til at bearbejde og ”fordøje” hændelsen.
- Lad være med at isolere dig.
- Pas på ikke at øge din brug af stimulanser som alkohol og nervemedicin(dette vil modvirke en god bearbejdning af den chokerende oplevelse)
- Find ud af i samråd med psykologen eller din leder, hvornår og hvordan det vil være godt for dig at genoptage arbejdet.

# Gode råd til kollegaer

## Her og nu:

- Overtag beslutningstagningen og sørg for at nødvendigt arbejde udføres
- Udvis almindelig omsorg overfor din kollega og hjælp med det praktiske.
- Vær nær, skab tryghed og vis evt., med kropssprog, at du er her.
- Lad den berørte fortælle(evt. igen og igen), hvad der er sket.
- Undgå at kritisere din kollegas handlinger.
- Følg evt. din kollega hjem. Undersøg om der er nogen hjemme til at tage imod.
- Hjælp evt. med at informere pårørende om det skete.
- Hjælp evt. din berørte kollega med at lave en skriftlig forløbsbeskrivelse.
- Sørg for at Jeres leder bliver informeret om hændelsesforløbet.
- Sørg for at din kollega får tilbudt psykologbistand
- Hvis din kollega har større eller mindre fysiske mén, så opfordrer du til at opsøge skadestue eller læge, og tager med.
- Vær opmærksom på hvordan begivenheden har påvirket dig: At stå i periferien af en voldsom begivenhed kan nogen gange være lige så slemt som at befinde sig i centrum, - det kan lige så vel give angst og skyldfølelser.

# Gode råd til Kollegaer

## I tiden efter:

- Vær til rådighed som en god lytter, uden at trænge dig på.
- Vær stort set som du plejer og tag ikke særlige hensyn, som ikke er aftalt.
- Diskuter mulighederne for "skånetjeneste" i nogle dage eller uger for din kollega.
- Hvis der er tale om sygefravær, weekend eller helligdage umiddelbart efter din kollegas chokerende oplevelse, så hold tæt kontakt ved at ringe eller aflægge en kort visit.
- Din kollega er sårbar i en periode, så sørg for at hun/han ikke føler sig svigtet af dig/Jer.

- Tal åbent og direkte om det der er sket.
- Vær imødekommende, men ikke omklamrende.
- Giv en realistisk beretning til andre som spørger og undgå at overdramatisere.

## Gode råd til familie og venner

### Her og nu:

- Vær en god lytter. Lad den berørte fortælle om oplevelsen evt. mange gange.
- Prøv at lade være med at bagatellisere eller glatte ud(”det går snart over”, ”jeg har prøvet noget der var meget værre, nu skal du høre...” ) – Bare lyt og vis at du er der.
- Vis overbærenhed. Det kan være at den berørte er ude af stand til at overholde aftaler for i dag og de næste dage, kun tale om sig selv og sin oplevelse, er urimelig træt...
- Vær nær og til rådighed.
- Bliv ikke bange, hvis den berørte græder. Det kan være en af de bedste måder at få oplevelsen ud af kroppen på.
- Hjælp med praktiske opgaver.
- Følg til skadestue eller læge, hvis den berørte klager over ømhed eller andre fysiske mén(hvis der er tale om en arbejdsskade, er det godt lægen har set på det tidligt).

## Gode råd til familie og venner

### I tiden efter:

- I skal være ekstra tolerante og forstående, måske i en længere periode.
- Der vil nok være brug for Jeres hjælp og støtte i et stykke tid.
- Fortsæt med ”at lægge øre til”, det kan være nødvendigt ”at huske oplevelsen mange gange” for at kunne få den ”sat på plads”.
- Det kan tage uger og måneder at få færdigbearbejdet en chokerende oplevelse.
- Hvis I bliver urolige for om det går den rigtige vej, kan I opfordre til, at den berørte kontakter psykologen igen.