

Du har varit med om en uppskakande händelse. Du har mist en närstående människa, du har själv varit inblandad i en olycka, du är skadad eller du har utsatts för våld. Du har varit vittne till en uppskakande situation eller själv befunnit dig i en hotfull situation. En närstående människa har begått självmord eller försökt ta sitt liv.

Efter en uppskakande händelse är det sunt och normalt att reagera. Tanken på vad som kunde ha hänt kan också utlösa starka känslor.

#### REAKTIONER UNDER DE FÖRSTA DAGARNA

- Allt känns överkligt, likt en mardröm.
- Du har svårt att förstå och acceptera det som hänt.
- Du kanske lider av huvudvärk, mår illa, fryser, svettas eller har muskelspänning.
- Du känner ingenting eller så uttrycker du dina känslor genom att gråta; du kan ha skuldkänslor, känna ilska, rädsla, sorg eller lättnad.
- Du har svårt att somna eller du vaknar upprepade gånger under sömnen.
- Händelsen återkommer i dina tankar med jämna mellanrum.
- Du känner igen dofter och ljud, du ser framför dig detaljer från händelsen.
- Du är rädd att samma grymheter kommer att upprepas, att du håller på att bli "tokig" eller blir lämnad ensam.
- Du känner att du måste förstå det som hänt, till exempel reda ut orsaken eller hitta den skyldige.

#### KÄNSLOR OCH TANKAR UNDER DE NÄRMASTE VECKORNA

- Minnesbilder från händelsen återkommer med jämna mellanrum och väcker fortfarande starka känslor.
- Du känner oro och rastlöshet.
- Du känner dig irriterad och ilsken; dina nerver är på bristningsgränsen och du kan mista tålamodet av minsta lilla orsak.
- Du är ångestfylld, deprimerad eller apatisk.
- Du har motstridiga känslor: å ena sidan känner du lättnad över att ha klarat dig men å andra sidan har du skuldkänslor för att du var lyckosammare än andra.
- Du tar lätt illa upp och kan ha benägenhet att misstolka dina medmänniskor.
- Du har problem med minnet och koncentrationen.

► Vissa människor reagerar starkare, andra får lindrigare reaktioner i samma situation.

► Så småningom avtar intensiteten i dessa normala reaktioner som utlösts av en onormal situation. Visserligen kan de på nytt ge sig tillkänna, även efter en längre tid. Genom att reagera bearbetar du upplevelsen i ditt sinne. Så småningom kommer du över den uppskakande händelsen och livet går vidare.

#### SÅ HÄR KAN DU HJÄLPA DIG SJÄLV

- Berätta för andra vad du varit med om. Tala om för dem vad du tänkte och kände vid olyckshändelsen och efter den. Du bearbetar dina tråkiga upplevelser när du pratar om dem.
- Återvänd till olycksplatsen – om det bara är möjligt – till exempel i sällskap av en närstående.
- Träffa dina olyckskamrater.
- Fortsätt att jobba med rutinartade uppgifter om du har svårt att koncentrera dig på mera krävande uppgifter. Berätta för din chef och dina arbetskamrater vad som hänt. Det hjälper dem att förstå.
- Att motionera är ett bra sätt att lindra muskelspänningen. En promenad gör gott.
- Använd alkohol och lugnande medel med måtta.
- Lyssna på vad dina närstående känner och tänker. De har också blivit påverkade av händelsen.
- Glöm inte att dina reaktioner är normala: de hör till. Även obehagliga och konstiga känslor är det bra ett ge uttryck åt.
- Det lättar att gråta.
- Ibland är det lättare att uttrycka sina känslor genom att göra något annat i stället för att tala. Rita, måla, skriv, spela ett instrument eller motionera.

## BARN BEHÖVER STÖD

- Barn reagerar på uppskakande händelser på samma sätt som vuxna.
- Tala om det som hänt med barnet.
- Uppmuntra barnet att uttrycka sina känslor till exempel genom att leka eller rita.
- Dölj inte dina egna känslor för mycket.
- Ge barnet tid att förstå.
- Tillfredsställ barnets behov av trygghet genom att fortsätta med de dagliga rutinerna.

## NÄR BEHÖVER DU HJÄLP AV ANDRA?

- Du är ständigt ångestfylld, deprimerad och spänd.
- Du har svårt att somna och du sover oroligt.
- Du har svårt att koncentrera dig.
- Arbetet löper inte.
- Du har fysiska symtom utan uppenbara orsaker.
- Du har ingen att tala med.
- Dina relationer till andra människor lider, du isolerar dig.
- Du har tappat livslusten.
- Du missbrukar mediciner eller alkohol.
- Du hyser självmordstankar.

► Be om hjälp även om bara några av dessa symtom passar in på dig.

## HJÄLP ERBJUDS AV

hälsovårdscentraler och sjukhus, krisgrupper, företagshälsovården, socialbyråer, mentalvårdsbyråer, familjerådgivningar, församlingar, familjerådgivningscentraler, kriscenter och organisationer.

## RIKSOMFATTANDE HJÄLPLINJER

- Den riksomfattande krisjouren för Föreningen för Mental Hälsa i Finland 010 195 202
- Församlingarnas samtalstjänst 0400 221 190
- Mannerheims Barnskyddsförbunds telefon för barn och unga 116 111
- Brottsofferjouren 116 006

► Du kan också ringa det allmänna nödnumret 112 för hjälp.

---

## PÅ DENNA ORT FÅR DU HJÄLP AV



Du har varit  
med om  
en uppskakande  
händelse