



Surahammars
kommun

*Till dig
som varit med om
en allvarlig händelse*



När man varit med om en svår händelse kan man reagera på olika sätt. Det kan vara bra att känna till vilka olika reaktioner man kan förvänta sig och som är helt normala. Det är också bra om dina närmaste, familjen, vänkretsen och arbetskamraterna känner till dessa reaktioner.



Overkligt den första tiden

Under den första tiden efter händelsen har många en känsla av överklighet. Många beskriver upplevelser av inre tomhet och ”känslomässig stumhet”.

Upplever olyckshändelsen igen i tanken

Under ganska lång tid efter händelsen återvänder man i tankarna till händelsen vare sig man vill eller inte. Såna obehagliga minnesupplevelser kan förekomma både i vaket tillstånd och i drömmen.

Orolig, rastlös, lättirriterad eller ligkiltig.

En stark inre oro och känsla av sårbarhet är vanlig. De känslorna blir under en tid starkare och mer plågsamma när man i minnet återupplever det som har hänt. Några blir mer otåliga och mer lättirriterade än de annars brukar vara. Andra får svårt att överhuvudtaget företa sig någonting. eller inte. Såna obehagliga minnesupplevelser kan förekomma både i vaket tillstånd och i drömmen.

Orolig, rastlös, lättirriterad eller ligkiltig.

En stark inre oro och känsla av sårbarhet är vanlig. De känslorna blir under en tid starkare och mer plågsamma när man i minnet återupplever det som har hänt. Några blir mer otåliga och mer lättirriterade än de annars brukar vara. Andra får svårt att överhuvudtaget företa sig någonting.

Darrningar, svettningar, aptitlöshet och värk

Det är också vanligt att kroppen reagerar med darrningar, svettningar, huvudvärk, hjärtklappning, yrsel, svimningskänsla, aptitlöshet, matthet eller spänningar och värk i musklerna.

Rädd att det ska hända igen

Ängslan och oron efter det man varit med om kan också visa sig i att man blir rädd för att en ny katastrof ska drabba en själv eller ens familj. Hos barn kan det märkas som klängighet och ökat behov av närhet.

Svårt att sova

Precis när man ska somna kan de plågsamma minnena dyka upp i tankarna. Man kanske sover oroligt eller vaknar ofta under natten och tidigt på morgonen. Hos en del upprepas händelsen i form av mardrömmar.

Skuldkänslor över att ha klarat sig

En del kan känna att det är jobbigt att de själva överlevt och kanske även klarat sig oskadda, medan andra omkommit eller skadats.

Relationer till andra påverkas

Ilska och irritation är vanliga reaktioner. Ilskan kan rikta sig mot människor i närheten vilket kan förstärka skuldkänslorna. En del kan känna behov av att dra sig undan och vara ensamma.

Några enkla råd

Ta hjälp av dina närmaste - då kan du få hjälp under en längre tid. Det är oftast lättare att prata med en nära anhörig.

Återvänd till platsen efter en allvarlig händelse men ha någon närstående med som kan förstå din oro och ängslan.

Funderar över livets mening

När man är med om en svår händelse är det mycket vanligt att man börjar tänka på meningen med livet. Man kan komma att omvärdera mycket av det man tidigare uppfattat som självklart och se saker och ting på nya sätt.

Sök stöd i tid

Reaktioner kan av olika orsaker, bli så starka och plågsamma och långvariga att man behöver hjälp. Vänta inte för länge med att kontakta någon. Det kan vara familjeläkare, företagshälsovård eller psykiatriska mottagningen.

POSOM

De flesta kommuner har grupper för psykiskt och socialt omhändertagande, POSOM-grupper, som kan kallas in av ansvariga inom kommunen eller till exempel en räddningsledare.

Vid en kris är det många människor som är med om, eller bevittnar, svåra händelser. POSOM-grupper är då ett stöd för de inblandade.

POSOM-grupperna fungerar olika beroende på hur respektive kommun har organiserat grupperna men består i allmänhet av representanter för:

- socialtjänsten
- sjukvården
- polisen
- skolan
- frivilligorganisationer
- präst
- diakon

I Surahammars kommun finns det stödpersoner som tillhör POSOM gruppen och som bistår vid större katastrofer.

VILL DU VETA MER?

Länkar

Brottsoffermyndigheten : www.brottsoffermyndigheten.se

Brottsofferjouren: www.boj.se

Polisen: www.polisen.se

Sjukvårdsrådgivningen: 1177.se

Surahammars kommun: www.surahammar.se

Behöver du prata med någon?

Din familjeläkare (se landstingskatalogen)

Företagshälsovården (fråga din arbetsgivare)

BRIS barnens hjälptelefon - Ring gratis: 116 111

BRIS vuxentelefon om barn - 077-150 50 50

Brottsofferjouren 0220-173 37

Nationella hjälplinjen 020-22 00 60

Jourhavande medmänniska: 08-702 16 80, bemannad kl 21-06

Jourhavande präst, 112 (SOS alarm kopplar) 21-06

