

Viden til dig og dine pårørende om krisereaktioner



INSTITUT FOR
RELATIONS
PSYKOLOGI

relationspsykologi.dk

Når man bliver udsat for en voldsom oplevelse, er det helt normalt at reagere og det kan være godt for dig og dine omgivelser at kende til helt almindelige reaktioner, som mange kan have.

Tanker

Det hele føles uvirkeligt / som en drøm / kan ikke huske det.
Man kan føles helt tom / man går igennem forløbet igen og igen

Kropslige reaktioner

Hjertebanken, kvalme, rysteture og muskelspændinger.

Man har let til gråd, latter, følelsesmæssige udbrud, grine, blive pludselig vred.
Nogle bliver meget sløve / lukker sig inde i sig selv.



Hverdagen kan påvirkes med:

Søvnproblemer – svært ved at falde i søvn, eller man vågner om natten og kan ikke falde i søvn igen.

Drømme / mareridt.

Uro og rastløshed / frygt for at vende tilbage til stedet, hvor det ubehagelige er sket. Frygt for at det skal ske igen.

Skyldfølelse – hvorfor lod jeg det ske? Kunne jeg ikke have gjort noget?

Man kan virke irriteret, overnervøs, på vagt, overbeskyttende, føle at man er ved at blive tosset eller er alt for følelsesmæssigt ustabil (svingende).

Man kan have svært ved at huske ting, ligesom ens koncentration kan blive påvirket.



Hvad kan du / I gøre

Tal med hinanden – vis følelser og godtag dem, selv om de kan være 'mærkelige'.

Bliv ved med at snakke om tanker, følelser og reaktioner, også selv om der er gået et stykke tid, og I har snakket om det.

Bliv aflastet, lad andre klare de daglige opgaver i nogle dage – hvil dig, hvis du er træt.

Hør alle i familien, hvordan de er blevet påvirkede.

Har oplevelsen involveret andre, kan det være godt at mødes og dele indtryk og reaktioner.

Det kan være godt at gå ture, få frisk luft og motion.

Vid at det er helt naturligt og godt at reagere og husk det tager lidt tid at komme helt ovenpå igen – sjæl og krop er blevet rystet.

10.10.16

