

## Ytterligare stöd

Vid följande symtom är det tillrådligt att söka ytterligare stöd:

- du lider av ständiga mardrömmar och sömnstörningar
- minnen tränger sig på utan din vilja
- du undviker platser och situationer som påminner om händelsen
- din arbetskapacitet försämras
- ditt förhållande påverkas av det inträffade
- du har ingen att tala med, trots att du känner ett behov av att göra det
- reaktionerna varar i mer än fyra veckor

Med professionellt stöd får du hjälp att förebygga följsjukdomar. Sådant stöd hittar du på följande ställen:

- hos din läkare
- hos psykiatriker och psykologer, på socialpsykiatriska rådgivningsställen eller på psykiatriska kliniker
- på rådgivningsställen för brottsoffer i din region
- hos terapeuter och självvårdare i din region

## Om du har frågor

Kontakta den organisation som överlämnade det här flygbladet om du har frågor.

Närmare information finns på webbplatsen [www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)

## Det här flygbladet har överlämnats av

# Rekommendationer för hantering av psykiskt belastande upplevelser

## Information för drabbade och anhöriga

utgiven av Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BABS)  
och branschorganet Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)

med stöd av Nationales Netzwerk Psychologische Nothilfe (NNPN)

[www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)

En psykiskt starkt belastande upplevelse har drabbat dig eller en person som står dig nära. Vi vill ge dig en del information som kan vara viktig och till hjälp i denna situation.

## Vanliga reaktioner

Psykiskt starkt belastande upplevelser framkallar starka reaktioner och känslor hos många människor under en viss tid (några dagar eller veckor).

Även personer som bevittnat händelsen eller hjälpt till kan drabbas.

Reaktioner av den typ som beskrivs nedan är normala efter en psykiskt starkt belastande upplevelse och avtar i de flesta fall efter några dagar:

- spänningar, darrningar, huvudvärk, utmattning, störningar i hjärta och blodcirkulation, svettningar, illamående, klump i halsen
- koncentrationssvårigheter, känsla av tomhet, påträngande minnen, förhöjd vaksamhet, tvångstankar, mardrömmar
- ångest, hjälplöshet, sorg, känsloutbrott, skuld-känslor, skam, vrede, besvikelse
- bristande intresse för sådant som tidigare var viktigt, undvikandebeteende, ökad lättretlighet, aptitlöshet, hetsätning, rastlöshet, ökad konsumtion av alkohol och andra droger, social skygghet

## Hur kan den drabbade hjälpa sig själv?

Det kan underlätta att söka stöd hos människor du litar på, att vara tillsammans och prata med dem.

- Prata om dina upplevelser med människor som du litar på.
- Se till att du får tid för vila och återhämtning.
- Ät så sunt som möjligt och undvik alkohol och andra droger.
- Sysselsätt dig med sådant som du tyckte om redan innan händelsen om belastande minnesbilder eller inre oroskänslor blir för plågsamma.
- Ge dig tid att sörja och att bearbeta händelsen. Utsätt dig inte för den pressande målsättningen att så snabbt som möjligt fungera "normalt" igen.
- Ta emot den hjälp som människorna i din omgivning erbjuder.
- Försök att så snart som möjligt hitta tillbaka till invanda vardagsrutiner. Strukturera upp vardagen och sköt alla göromål med normal regelbundenhet.
- Återuppta invanda, all dagliga sysslor och hobbyverksamheter, även om ditt intresse inte är lika stort som före händelsen.

Räkna inte med att tiden kommer att suddas ut dina minnen. De känslor som du upplever idag kommer inte plötsligt att försvinna. Du måste räkna med att de håller i en längre tid.

## Och mina barn?

Normala känslor och reaktioner hos barn:

- en ovanlig, inre oro
- barnet spelar upp händelsen i leken på exakt samma sätt om och om igen
- barnet är lättretligt och vill gärna vara ensamt
- barnet uppträder oroligt, visar stark separationsångest och är mörkrädd

## Vad kan anhöriga och vänner göra?

Förstående anhöriga och vänner kan i hög grad hjälpa den drabbade personen att bättre hantera sina upplevelser. Vetskapen att man inte är utlämnad har i många fall en läkande verkan i sig.

- Var tillsammans med den drabbade personen. Erbjud hjälp och ett lyssnande öra, även om personen inte bitt om ditt stöd.
- Lyssna uppmärksamt när den drabbade personen vill berätta. Ibland hjälper det att om och om igen prata om den psykiskt belastande upplevelsen.
- Hjälptill att strukturera upp de första dagarna så att det blir mindre utrymme för grubbel.
- Ge den drabbade personen en privat sfär och möjlighet att dra sig tillbaka.
- Efter vissa händelser är det nödvändigt att ta tag i vissa göromål som måste uträttas. Hjälptill med sådana praktiska saker kan vara mycket avlastande. Men som en grundregel är det mycket viktigt att du samtidigt hjälper den drabbade personen att så snart som möjligt hitta tillbaka till sina invanda vardagsrutiner och att agera självständigt.
- Låt även barnen prata om sina känslor och att uttrycka sig genom lek och teckningar. Låt dem gå i skolan och återuppta sina vanliga aktiviteter så snart som möjligt.

Ta inte vrede och aggressioner från psykiskt belastade människor personligt.