

Hvem henvender denne folder sig til?

Denne folder henvender sig til personer, der har været udsat for en voldsom hændelse. Den oplyser om normale reaktioner hos både børn og voksne.

Reaktioner hos voksne

Når man har været udsat for en voldsom hændelse, som vil chokere ethvert menneske, er det normalt, at der i den kommende tid kan opstå en række reaktioner. De mest almindelige psykologiske og kropslige reaktioner er:

- Uro og rastløshed
- Angstreaktioner, ofte ledsaget af reaktioner som rysteture, svedeture, hjertebanken
- Gentagne tanker om, og genoplevelse af det, der er sket (både dag og nat)
- Følelse af uvirkelighed/tomhed
- Søvnvanskeligheder og mareridt
- Opstemthed/initiativløshed
- Selvbepjædelser
- Skyldfølelse
- Grådtendens
- Vrede
- Irritabilitet
- Koncentrations- og hukommelsesbesvær
- Træthed
- Hovedpine
- Appetitløshed
- Muskelspændinger

De nævnte reaktioner kan optræde med vekslende styrke over en periode på ca. 8 uger.

Hvad kan man selv gøre?

Erfaringsmæssigt har det vist sig, at reaktionerne vil aftage, efterhånden som man fx får talt hændelsen igennem igen og igen med venner, familie, naboer eller kolleger.

Hvis man har mulighed for at møde andre mennesker, som har været med i den samme hændelse, er det værdifuldt at tale sammen om, hvad der er sket, og hvilke reaktioner man har haft.

I visse tilfælde kan det dog være nødvendigt at rådføre sig med egen læge med henblik på evt. videre behandling.

Efter voldsomme hændelser er opmærksomheden og reaktionstiden som regel påvirket:

Man reagerer ikke, som man plejer i trafik og daglige gøremål.

Undgå at medicinere dig selv med rusmidler. Søg egen læge, hvis du har brug for noget midlertidigt søvndyssende eller beroligende.

Reaktioner hos børn

Børn reagerer på det, de har været vidne til, men kan ikke altid fortælle om det, og man kan ikke altid se på dem, hvad de tænker og føler. Ligesom hos voksne kan man se psykologiske og kropslige reaktioner:

- Angstanfald
- Hurtigt skiftende humør/irritabilitet
- Vrede i urimelig grad
- Tristhed og indesluttethed
- Ændret opførsel
- Vanskeligheder ved at koncentrere sig
- Søvnvanskeligheder/mareridt
- Klager over mavepine/hovedpine

Hvad kan man selv gøre?

Børn har behov for at få ordentlig besked – kort og enkelt om, hvad der er sket, og hvad der skal ske.

Børn er meget tilbøjelige til at tage ”hensyn” til de voksne, fx hvis de voksne er kedte af det. Det kan føre til, at børnene ikke spørger, men i stedet laver deres egne – måske forkerte – slutninger.

Børn er afhængige af at have kendte voksne omkring sig i belastende situationer.

De bliver utrygge, hvis de voksne ikke er der.

Man må godt vise barnet, at man er ked af det – og det kan lette både børn og voksne at være ked af det.

Hvis du selv er meget påvirket af situationen, så bliv sammen med barnet/børnene, og lad en anden voksen støtte jer.

Professionel hjælp

Hvis man igennem flere nætter sover uroligt, kan det være nødvendigt at søge egen læge, som evt. kan ordinere sovemedicin for en kortere periode.

Både børn og voksne kan få brug for professionel hjælp og støtte, hvis reaktionerne på hændelsen bliver for belastende eller langvarige. Man kan så henvende sig til egen læge.

Sygehuse med Psykiatrisk Akut Modtagelse kan også kontaktes. I Region Sjælland kan du henvende dig på en af regionens tre Psykiatriske Akut Modtagelser, som alle har døgnåbent. De er åbne for alle borgere i regionen - se bagsiden.

Man kan også rette henvendelse til den lokale sognepræst eller til sin kommune, da nogle kommuner har tilbud til personer, der har været udsat for voldsomme hændelser.

Hotline

Der er oprettet en særlig hotline i forbindelse med hændelsen i Fields 3. juli.

Hotlinen kan kontaktes på tlf. 6150 7036

Psykiatriske Akut Modtagelser i Region Sjælland

VORDINGBORG:
Psykiatrisk Akut Modtagelse
Færggårdsvej 15
4760 Vordingborg
Tlf.: 58 53 70 30

ROSKILDE:
Psykiatrisk Akut Modtagelse
Smedegade 16
4000 Roskilde
Tlf.: 58 53 75 00

SLAGELSE:
Psykiatrisk Akut Modtagelse
Fælledvej 6, Byg. 2, stuen
4200 Slagelse
Tlf.: 58 53 64 20

Udarbejdet af Krise- og Katastrofe
Beredskabsudvalget for Psykiatrien Region
Sjælland – Juli 2021

Normale reaktioner efter en unormal hændelse

