Prata med din familj även om det känns svårt
Efter dödsfall undviker en del att vara i den egna familjen för att komma bort från smärtan och sorgen som kan bli extra stark hemma, och för att själv inte belasta den övriga familjen. Att prata i familjen om det svåra som hänt är dock både ett sätt att själv bearbeta och att stärka familje-sammanhållningen.

Återvänd till olycksplatsen
Om det har skett en olycka kan olycksplatsen, eller platser och liknande situationer som förknippas med händelsen, uppfattas som skrämmande. I sådana fall är det till hjälp att så snart som möjligt återvända till de platser eller situationer som skrämmer, gärna i sällskap med någon du känner dig trygg tillsammans med.

Försök att leva som vanligt
För de flesta är det en fördel att så snart som möjligt gå till skolan eller arbetet igen. Kom dock ihåg att ställa lägre krav på dig själv under den första tiden.

Det är ofta hjälpsamt att vara tillsammans med andra som har upplevt liknande händelser som du själv.

Undvik droger
Använd inte alkohol och droger. Det fördröjer den naturliga läkningen.

Här följer några råd från andra drabbade:

- Att lyssna på musik kan hjälpa till att släppa fram tankar och känslor
- Att skriva, måla och rita om det du varit med om kan vara hjälpsamt
- Att fysiskt röra på sig i den form som passar dig, är också hjälpsamt
- Reaktioner efter svåra upplevelser kan finnas kvar längre än väntat, men efterhand märker de flesta att de jobbigaste tankarna och känslorna minskar.

SAMVERKAN ÖSTERGÖTLAND

Åtvidabergs kommun

När du drabbats av en svår händelse

Information och råd vid svåra händelser

Illustration framtagen med AI-verktyg.
Ingen verklig person har avbildats.

Det finns många olika sätt att reagera efter en svår händelse. I jämförelse med andra upptäcker du kanske både likheter och olikheter i reaktionerna. Det är bra om din familj, dina vänner, skolpersonalen eller arbetsgivare också känner till dessa reaktioner. Ibland kan reaktionerna bli så starka eller långvariga att du kan behöva ta hjälp för att komma vidare

Vanliga reaktioner efter svåra upplevelser

Känsla av overklighet

Den första reaktionen är ofta en känsla av overklighet och chock. Det är svårt att ta till sig det som skett. Det kan vara svårt att tro att det är sant. Du kan också uppleva att du inte känner någonting. Gradvis kommer sedan insikten om vad som hänt. Då kommer ibland starka reaktioner som till exempel ilska, gråt eller fysiskt illamående.

Alla drabbas inte av starka reaktioner. Vi människor är olika och reagerar därför också olika efter svåra händelser. Vissa gråter, men det är lika vanligt att inte kunna eller vilja gråta.

Många känner ångest

Ångest är vanligt och blir särskilt stark vid intensiva minnesbilder av det som hänt. Tankebilderna kan kännas så verkliga att det upplevs som att ”det sker på nytt”. Du kan återuppleva syner, lukter, ljud eller känselintryck från händelsen.

Illustration framtagen med AI-verktyg. Ingen verklig person har avbildats.

Ångest kan leda till oro, rastlöshet och koncentrationssvårigheter.

Minnet fungerar ofta sämre än vanligt. Inlärning kan därför kännas svårare under en tid, vilket särskilt kan påverka både studier och arbete.

Kroppen reagerar

Många får kroppsliga reaktioner som trötthet, huvudvärk, hjärtklappning, tryck över bröstet, illamående, magbesvär, yrsel, kraftlöshet med mera.

Oväntade ljud eller plötsliga rörelser kan kännas skrämmande. Du kan bli rädd för mörker. Har det förekommit hot eller våld kan du bli extra vaksam mot din omgivning.

Vissa blir mer otåliga och lättirriterade än tidigare. Ilska är vanligt, både som en första reaktion och senare, vid tankar på det som hänt. Många känner sig ledsna och nedstämda i perioder.

Sömnproblem med svårigheter att somna, lättstörd sömn eller störande mardrömmar är också vanligt.

Svåra tankar

Det kan hända att du funderar över om du skulle ha gjort eller sagt något för att ha kunnat förhindra det som hänt. Det kan ta tid innan sådana tankar släpper taget.

Det är vanligt att bli rädd för att drabbas av ytterligare svåra händelser. Detta beror på att den normala grundtryggheten tillfälligt har minskat.

Du kan också uppleva att den vanliga omsorgen från dina närmaste tillfälligt minskar, särskilt om även de drabbats. Det kan ge en känsla av övergivenhet och ensamhet.

Några enkla råd

Dela dina tankar med andra

Vissa vill dra sig undan och vara för sig själva. Du kan behöva stunder av ensamhet för den egna bearbetningen.
Även om det känns svårt är det ofta bra att dela dina tankar, känslor och upplevelser med andra. Det kan kännas viktigt att få berätta om händelsen för andra, flera gånger. Det kan vara till hjälp för dig för att bättre förstå vad som hänt.
Det kan också vara till hjälp att vara tillsammans med vänner, prata om det som har hänt – eller bara få vara som vanligt.