

Hvað á ég **EKKI** að gera?

- Ekki bæla tilfinningar þínar – kröftugar tilfinningar eru eðlilegar við þessar aðstæður og við það að bæla þær skapar þú þér meiri vanlíðan.
- Forðastu lyf og áfengi – þetta tvennt hjálpar við að deyfa tilfinningarnar en getur hindrað þig í að vinna úr því sem gerðist.
- Það er ráðlegt undir þessum kringumstæðum að taka ekki meiriháttar ákvarðanir varðandi líf þitt. Dómgreindin er ekki skýr þannig að þú gætir tekið ákvörðun sem þú iðrast seinna.

Hvenær þarf ég sérfræðiaðstoð?

Flestir finna að streitan og styrkleiki tilfinninganna dofna með tímanum. Rétt er þó að ítreka að þetta er einstaklingsbundið. Ef eitthvað af neðangreindu er ekki farið að dofna eftir 4 – 6 vikur og heldur áfram að valda þér áhyggjum, er réttast að leita ráðgjafar sérfræðinga.

- Ef þú ert enn í tilfinningalegu ójafnvægi, upplifir spennu, tómléika og örmögnun
- Ef þú ert framtakslaus eða þarft að hafa mikið að gera til þess að forðast að hugsa um atburðinn
- Ef þú heldur áfram að fá martraðir og sefur illa
- Ef afleiðingarnar koma alvarlega niður á hjónabandi/sambandi þínu svo sem kynlífi
- Ef þér finnst þú verða fyrir tíðum óhöppum
- Ef þú ert farin/n að neyta áfengis og lyfja í óhófi
- Ef starfsgeta færast ekki í fyrra horf
- Ef þú vilt ræða um tilfinningar þínar og upplifanir en hefur engan að snúa þér til

Hvar get ég leitað mér sérfræðihjálpar?

Hjálparsími Rauða krossins **1717** er opinn allan sólarhringinn. Þar er hægt að fá beinan stuðning eða upplýsingar um hvert best sé að leita. Símtöl eru gjaldfrjáls og ríkir nafnleynd og fullkominn trúnaður.



Rauði krossinn á Íslandi

Rauði krossinn á Íslandi sinnir fjöldahjálp og félagslegu hjálparstarfi samkvæmt samningi við Almannavarnir ríkisins. Rauða kross deildir opna fjöldahjálparstöðvar á hættu- og neyðartímum þar sem fólki er veitt fyrsta aðstoð svo sem upplýsingar, fæði og klæði og sameining fjölskyldna fer fram. Rauði krossinn bregst einnig við skyndilegum áföllum utan almannavarnaástands eins og húsbrunum og flóðum.

Sálrænn stuðningur

> Viðbrögð og bjargir



Í kjölfar alvarlegs atburðar

Alvarlegir atburðir eru til dæmis slys, alvarleg meiðsl, ofbeldi, náttúruhamfarir, sjálfsvíg og nauðgun. Atburðir af þessu tagi gera ekki boð á undan sér og því er fólk aldrei undirbúið að mæta þeim.

Ef þú hefur upplifað einhvern svona atburð eða orðið vitni að slíkum atburði, er líklegt að hann hafi haft áhrif á þig. Ekki er hægt að segja fyrir hversu mikil þessi áhrif eru því þau eru einstaklingsbundin. Í kjölfar svona atburða getur verið að þér finnist öll sund lokuð. Þú veist ekki hvernig þú átt að takast á við þær sterku tilfinningar sem þú finnur fyrir og afleiðingin er gjarnan mikið hugarangur og vanlíðan. Slíkt ástand hefur mikil áhrif á daglegt líf þitt fyrst um sinn.

Venjulega dofna þessi sterku viðbrögð þegar frá líður með hjálp eigin bjargráða, fjöl-skyldu, vina og kunningja. Það er hins vegar ekkert óeðlilegt við að minningar um atburðinn kvikni þó töluverður tími sé liðinn frá honum. Ýmislegt getur kveikt minningarnar eins og staðir, myndir, hljóð, lykt eða umræða um líka atburði.

Við hverju máttu búast?

Það er eðlilegt að þú finnur fyrir streitu og að hún sé viðvarandi í nokkrar vikur. Það fer eftir alvarleika atburðarins og aðstæðum þínum hverju sinni hversu mikil streitan verður. Því nær sem þú ert atburðinum því meiri áhrif hefur hann á þig. Þá getur atburðurinn haft djúpstæð áhrif á vini þína og ættingja.

Venjuleg viðbrögð strax eftir atburðinn

Lost

- Agndofa, óskýr hugsun, óraunveruleikatilfinning, tótleiki
- Úr tengslum við eigin tilfinningar og það sem er að gerast í kringum þig

Afneitun

- Eiga erfitt með að samþykkja það sem hefur gerst
- Haga sér eins og ekkert hafi gerst

Eftir nokkra klukkutíma eða daga líður lostið hjá og önnur viðbrögð taka við.

Venjuleg viðbrögð fyrstu vikurnar

Grátur og sorg – það sem hefur gerst er sárt, missir framkallar sorg

Ótti og angist – gerist eitthvað hræðilegt aftur? hvað verður...? hvað ef....?

Dofið og eða draumkennt ástand – sársaukinn of mikill til að upplifa hann

Martraðir, svefnerfiðleikar – endurupplifanir í draumum, álagið of mikið

Ásæknar hugsanir um atburðinn – ýmsar myndir, hljóð og lykt verða ásæknar

Preyta – líkamsstarfsemin er undir gífurlegu álagi

Hjálparleysi og framtakleysi – álagið truflar hugsanir/hugmyndir

Reiði – gefur kraft til þess að takast á við ógnina sem stafar af atburðinum

Forðast fólk og staði sem minna þig á atburðinn – flýja áreiti

Samviskubit yfir að sleppa, ásökun um að vera gerandi – hugsun undir álagi

Einbeitingarerfiðleikar – hugur í uppnámi

Höfuðverkur og líkamleg óþægindi – streitan birtist líka líkamlega

Öll þessi viðbrögð eru skiljanleg og eðlileg. Þau geta verið missterk og varað mis lengi. Það dregur markvisst úr þeim eftir því sem á líður. Til þess að takast á við þessar tilfinningar er nauðsynlegt að leyfa þeim að koma fram. Það þýðir ekki að þú missir stjórn og upplifir meiri sársauka ef þú bælir tilfinningarnar ekki. Bælingin getur hins vegar leitt til annarra og jafnvel flóknari vandamála.

Hvað GET ég gert?

Það borgar sig að hugsa bara um einn dag í einu. Það er mikilvægt að endurheimta og byggja upp það öryggi sem var fyrir. Til að ná því er gott að:

- Sýna þolinmæði – það getur tekið vikur og mánuði að læra að lifa með því sem gerðist
- Taka upp daglegar venjur sem fyrst svo sem vinnu og skóla
- Vera í samvistum við fjölskyldu, vini og félag, sem geta stutt þig
- Það er gott að hitta aðra sem hafa upplifað sömu atburði og þú
- Sækja minningarathafnir og jarðarfari
- Hugsa vel um svefn, næringu og hreyfingu
- Tala um atburðinn og afleiðingar hans þegar þú ert tilbúin(n)
- Hafa ekki áhyggjur af því að gráta eða komast í uppnám þegar þú ræðir atburðinn
- Gæta þín! Fólk verður frekar fyrir óhöppum eftir að hafa upplifað alvarlega atburði

Hvernig get ég hjálpað barninu mínu?

- Vera nálæg/ur og fullvissa barnið um að engin hætta steðji að, það skapar öryggi.
- Vera heiðarleg/ur og útskýra staðreyndir eins og hæfir aldri og þroska barnsins. Tilfinningaúrvinnsla barnsins byggist á þeim upplýsingum sem það fær.
- Veita barninu tækifæri til þess að tjá sig á sinn hátt í leik, með teikningum eða tali.
- Reyna að láta daglegt líf barnsins hafa sinn vanagang. Passa upp á reglulegar máltíðar, svefntíma, skólagöngu, útivistatíma og tómsundur.
- Gefa sér tíma til þess að vera saman og njóta þess sem er gleðilegt til að vinna bug á ótta og kvíða.

Börn eru ólík fullorðnum að því leiti að sterk tilfinningaleg viðbrögð vara sjaldan lengi í senn. Börnin geta verið hrygg og full örvæntingar um stund en gleymt sér svo í skemmtilegum leik fyrr en varir. Athugið að sum viðbrögð koma ekki strax í ljós og önnur geta skotið upp kollinum aftur eftir nokkuð langan tíma. Hikið ekki við að leita til fagfólks um ráðgjöf og stuðning ef þið eruð órugg og þörf krefur.