

Chokerende oplevelser

Når man har været udsat for en voldsom begivenhed, er det almindeligt at reagere på det, der er sket.

Mange bliver overraskede over, hvor meget, og hvor længe, den chokerende oplevelse kan fylde i tilværelsen.

Krisereaktioner

I dagene efter den voldsomme begivenhed er det normalt, at tankerne kredser om det, der er sket både dag og nat.

Mange får en følelse af uvirkelighed og tomhed. Man kan føle skyld, og bebrejde sig selv det der er sket. Man kan også være plaget af angstreaktioner og mareridt.

Mange har lettere til gråd og vrede end normalt. Selvom følelserne kan være meget intense, er det normalt at reagere på den måde.

Chokerende oplevelser kan også give fysiske reaktioner. Rysteture, svedeture, nedsat appetit og søvnproblemer er de mest almindelige reaktioner. Hovedpine, hjertebanken, fornemmelse af åndedrætsbesvær og nedsat seksual lyst er heller ikke usædvanligt.

Det tager tid

Det tager tid at få bearbejdet en chokerende oplevelse, men med tiden vil begivenheden fylde mindre, og du kan igen se fremad i dit liv.

Gode råd

Det fremmer bearbejdelsen af oplevelsen, at fortælle om den igen og igen.

Det er en god idé at bede familie, venner og arbejdskollegaer om at lytte.

At skrive dagbog eller breve kan også være en hjælp til at få gennemgået oplevelsen.

Du skal helst ikke være alene eller isolerer dig umiddelbart efter oplevelsen, selv om du har lyst til det.

Professionel hjælp

De fleste kan bearbejde en chokerende oplevelse med støtte fra familie og venner.

Men hvis oplevelsen er meget voldsom og/eller reaktionerne på oplevelsen er langvarige og så altoverskyggende, at du ikke fungerer godt i hverdagen, må du søge professionel hjælp.

Du kan henvende dig til egen læge og få en henvisning til en psykolog.

Om børns krisereaktioner

Børn har lige så svært ved at slippe en voldsom begivenhed, som voksne har. Børn kan reagere meget forskelligt, det afhænger bl.a. af barnets alder og af omgivelsernes reaktioner.

Børn er tilbøjelige til at føle ansvar for det, der er sket, og kan føle, at det er deres skyld.

Skyldfølelser kan føre til, at børn ikke spørger, men i stedet laver deres egne og måske forkerte slutninger.

Du kan ikke altid se på barnet, hvad det føler og tænker, og barnet kan ikke altid sætte ord på det, som det har oplevet eller været vidne til.

Barnet har derfor behov for forståelige og konkrete meldinger – kort og enkelt - om, hvad der er sket, og hvad der skal ske. Barnet har behov for ekstra tryghed og for at føle sig holdt af.

Det er vigtigt at informere barnets nærmeste, dvs. klasselærer eller pædagoger om, hvad der er sket, og at sørge for, at barnets kammerater får det at vide på en god måde og får mulighed for at tale åbent om hændelsen.

Børn kan, ligesom voksne, få brug for professionel hjælp. Rådfør dig evt. med barnets læge, skolepsykologen eller en anden professionel.

Venlig hilsen

**Skadestuen
Kildegårdsvej 28**

Telefon 39 77 37 65