

Du har varit med om en uppskakande händelse: du har mist en närstående människa, du har själv varit inblandad i en olycka, du är skadad eller du har utsatts för våld. Du har varit vittne till en uppskakande situation eller själv befunnit dig i en hotfull situation. En närstående människa har begått självmord eller försökt ta sitt liv.

Efter en uppskakande händelse är det sunt och normalt att reagera. Tanken på vad som kunde ha hänt kan också utlösa starka känslor.

#### REAKTIONER UNDER DE FÖRSTA DAGARNA

- Allting känns överkligt, likt en mardröm.
- Du har svårt att förstå och acceptera det som hänt.
- Du kanske lider av huvudvärk, mår illa, fryser, svettas eller har muskelspänning
- Du känner ingenting eller så uttrycker du dina känslor genom att gråta; du kan ha skuld-känslor, känna ilska, rädsla, sorg eller lättnad.
- Du har svårt att somna eller du vaknar upprepade gånger under sömnen.
- Händelsen återkommer i dina tankar med jämna mellanrum.
- Du känner igen dofter och ljud, du ser framför dig detaljer från händelsen.
- Du är rädd att samma grymheter kommer att upprepas, att du håller på att bli "tokig" eller att du blir lämnad ensam.
- Du känner att du måste förstå det som hänt, t.ex. reda ut orsaken eller hitta den skyldige.

#### KÄNSLOR OCH TANKAR UNDER

##### DE NÄRMASTE VECKORNA

- Minnesbilder från händelsen återkommer med jämna mellanrum och väcker fortfarande starka känslor.
- Du känner oro och rastlöshet.
- Du känner irritation och ilska; dina nerver är på bristningsgränsen och du mister tålmodet av minsta lilla orsak.
- Du är ångestfylld, deprimerad och apatisk.
- Du är fylld av motstridiga känslor; å ena sidan känner du lättnad över att ha klarat dig, å andra sidan har du skuld-känslor för att du var lyckosammare än andra.
- Du tar lätt illa upp och kan ha benägenhet att misstolka dina medmänniskor.
- Du har problem med minnet och koncentrationen.

► Vissa människor reagerar starkare, andra får lindrigare reaktioner i samma situation.

► Så småningom avtar intensiteten i dessa normala reaktioner som utlösts av en onormal situation. Visserligen kan de på nytt ge sig tillkänna, även efter en längre tid. Genom att reagera bearbetar du upplevelsen i ditt sinne. Så småningom kommer du över den uppskakande händelsen och livet fortsätter.

#### SÅ HÄR KAN DU HJÄLPA DIG SJÄLV

- Berätta för andra vad du varit med om. Tala om för dem vad du tänkte och kände vid olyckshändelsen och efter den. Du bearbetar dina tråkiga upplevelser när du pratar om dem.
- Återvänd till olycksplatsen - om det bara är möjligt - t.ex. i sällskap av en närstående.
- Träffa andra människor som gått igenom samma upplevelse.
- Fortsätt att jobba med rutinartade uppgifter, om du har svårt att koncentrera dig på mera krävande uppgifter. Berätta för din chef och dina arbetskamrater vad som hänt dig. Det hjälper dem att förstå.
- Att motionera är ett bra sätt att lindra muskelspänningen. En promenad gör gott.
- Använd alkohol och lugnande medel med måtta.
- Lyssna på vad dina närstående känner och tänker. De har också blivit påverkade av händelsen.
- Kom ihåg att dina reaktioner är normala; de hör till saken. Även obehagliga och konstiga känslor är det bra att ge uttryck åt.
- Det lättar att gråta.
- Ibland är det lättare att uttrycka sina känslor genom att göra något i stället för att tala. Rita, måla, skriv, spela något instrument eller motionera.

## ETT BARN BEHÖVER STÖD

- Barn reagerar på uppskakande händelser på samma sätt som vuxna.
- Berätta för barnet om det som hänt.
- Uppmuntra barnet att uttrycka sina känslor t.ex. genom att leka eller rita.
- Dölj inte dina egna känslor för mycket.
- Ge barnet tid att förstå.
- Tillfredsställ barnets behov av trygghet genom att fortsätta med de dagliga rutinerna som barnet vant sig vid.

## NÄR BEHÖVER DU HJÄLP?

- Du är ständigt ångestfylld, deprimerad och spänd.
- Du har svårt att somna och du sover oroligt.
- Du har svårt att koncentrera dig.
- Arbetet löper inte.
- Du har fysiska besvär utan uppenbara orsaker.
- Du har ingen att tala med.
- Dina relationer till andra människor lider, du isolerar dig.
- Du har tappat livslusten.
- Du missbrukar mediciner och alkohol.
- Du har självmordstankar.

► Be om hjälp även om bara några av dessa symptom passar in på dig.

## HJÄLP ERBJUDS AV

Hälsovårdscentraler och sjukhus, krisgrupper, arbets-  
hälsovården, socialbyråerna, mentalvårdsbyråerna,  
familjerådgivningarna, församlingarnas familjeråd-  
givningscentraler, kriscenter och organisationer.

Riksomfattande jourtelefoner

- Landsomfattande kristelefon (Föreningen för Mental Hälsa i Finland) 0203 445 566
- Församlingarnas samtalstjänst 01019 0072
- Brottsofferjouren 0203 16116

► Man kan också be om hjälp via det allmänna nödnumret 112.

I samarbete

## VIKING LINE

Finland	+358 600 415 77	www.vikingline.fi
Sverige	+46 8 452 40 00	www.vikingline.se
Estland	+372 666 39 66	www.vikingline.ee
Åland	+358 18 262 11	www.vikingline.ax
Sundqvist Buss	+358 18 225 70	www.sundqvists.com



Röda Korset

Du har varit  
med om en  
uppskakande  
händelse