



# Till dig som varit med om en svår händelse

- eller är anhörig/vän till någon som är drabbad

# Till dig som varit med om en svår händelse

- eller är anhörig/vän till någon som är drabbad

När man varit med om en svår händelse kan man reagera på olika sätt. Starka påfrestningar kan medföra olika reaktioner. Det kan vara bra att känna till vilka reaktioner som kan inträffa. Det är också bra om de närmaste i familjen, vänner eller arbetskamrater känner till dessa reaktioner.

Det här är ett informationsblad som innehåller en beskrivning av olika sätt att reagera på vid en svår livshändelse.

Den innehåller också information om hur du kan vara ett stöd för någon som varit med om en svår händelse.

Vad är en kris?

Livshändelser som utgör hot för individens känsla av säkerhet och kontroll.

Krisstöd

Sorg och andra krisreaktioner är inte en sjukdom, människor har stor egen förmåga att återhämta sig. Syftet med krisstöd är att stärka människans egen motståndskraft.

Olika tänkbara reaktioner

## *Kroppsliga reaktioner*

- Hjärtklappning
- Svettningar
- Matthet/yrsel/svinningskänsla
- Illamående/kräkningar
- Aptitlöshet
- Värk i muskler

## *Psykiska reaktioner*

- Irritation
- Ilska, aggressivitet
- Svårt med koncentrationen
- Svårt att fokusera
- Passivitet
- Overklighetskänsla

- Skuldkänsla
- Katastrofkänsla
- Sömnstörning

### Sömnproblem

Sömnen är en viktig faktor för återhämtning. Om sömnen under flera nätter inte är tillräcklig minskar förutsättningen för återhämtning. Det kan då vara värdefullt att tillfälligt få hjälp med en sömntablett.

### Att tänka på

De reaktioner som vi beskrivit är att betrakta som normala under den första tiden för den som upplevt en svår händelse. Vanligtvis minskar reaktionerna efter hand och man bearbetar det man varit med om. Minnena kommer inte upp lika ofta och de känslor som minnena väcker blir mindre plågsamma och inte så överväldigande som de kan vara inledningsvis. Reaktionerna kan av olika skäl, bli så starka, plågsamma och långvariga att man behöver hjälp för att orka gå vidare.

Vid behov vänd dig till din vårdcentral, eller se vårdguiden [www.1177.se](http://www.1177.se).

Alla individer har sitt eget sätt att

bearbeta svåra händelser. Man vet idag att det inte finns någon enstaka åtgärd eller strategi som passar alla, det är därför mycket viktigt att vara lyhörd inför den enskildes behov och egen förmåga.

## Vad kan man göra?

- Fysisk aktivitet för att minska den kroppsliga- och psykiska spänningen kan vara bra.
- Det är bra att komma in i de vanliga rutinerna så snart som möjligt.

**Du som är anhörig eller vän är viktig för den som drabbats. Genom att vara närvarande och ett stöd kan du bidra genom att:**

- Ge praktisk hjälp
- Ge korrekt information
- Förstärka samhörigheten
- Förstärka känslan av säkerhet
- Förstärka känslan av självtillit
- Förstärka känslan av hopp

FALUN

Falu kommun  
791 83 Falun  
023-830 00