

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, tómleika 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 færst ekki í fyrra horf
- Ef þú vilt ræða um tilfinningar þínar og upplifanir en hefur engan að snúa þér til

Hvað felst í sérfræðihjálp?

Hún felst fyrst og fremst í að fá viðkomandi til að átta sig á því hvaða afleiðingar atburðurinn hefur haft, hjálpa honum að takast á við tilfinningar sínar og ótta og virkja aðlögunarhæfni hans.

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.



Sálrænn stuðningur

> *Viðbrögð og bjargir*



Rauði kross Íslands

Rauði kross Íslands sinnir fjöldahjálp og félagslegu hjálparstarfi samkvæmt samningi við Almannavarnar 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 húsbrennum og flóðum.

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 atburð af því tagi sem að ofan er talið 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 hjálpu eigin bjargráða, fjölskyldu, 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, þoli og aðstæðum þínum hverju sinni hversu mikil streitan verður. Því nær sem atburðurinn heggur, því meiri áhrif hefur hann á þig. Þá getur atburðurinn einnig haft djúpstæð áhrif á vini þína og ættingja. Alvarlegir atburðir geta valdið losti í byrjun og borið þig ofurlíði tilfinningalega.

Venjuleg viðbrögð strax eftir atburðinn

Lost

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

Afneitan

- 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
Tregða að ræða atburðinn eða tala mikið um hann – mismunandi aðlögunarleiðir
Preyta – líkamsstarfsemin er undir gífurlegu álagi
Hjálparleysi og framtaksleysi – 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 – flygja áreiti
Samviskubit yfir að sleppa, ásökun um að vera gerandi – hugsun undir álagi
Einbeitingarferfiðleikar – hugur í uppnámi
Höfuðverkur og líkamleg óþægindi – streitan birtist líka líkamlega

Ofangreind 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:

- Syna 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
- Börn þurfa að geta sótt stuðning og öryggi til foreldra og/eða annarra fullorðinna sem þau treysta. Þau þurfa að geta talað frjálst um áhyggjur sínar og ótta
- 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