
**Informasjon om
helsetilbudet i
Ringebru
kommune etter
kriser og
ulykker.**



Vanlige reaksjonsformer.

Kunnskap om de vanligste reaksjonsformene gjør det ofte lettere å akseptere og å godta at det er normale reaksjoner på unormale hendelser, og at de henger sammen med den sterke påkjenningen du har hatt. Det er viktig at også din nære familie og arbeidskolleger kjenner til dette.

Uvirkelighetsfølelse

Den første reaksjonen er ofte preget av uvirkelighetsfølelse. Atferden kan være påfallende mens tenke og sanseevnen er forandret. Mange har en følelse av indre tomhet. Tidsoppfatningen endres. Mange beskriver en følelse av å gå ved siden av seg selv. Gradvis slipper en hendelsesforløpet inn over seg. Det er ofte da de sterke reaksjonene kommer.

Angst

Angstfølelse er en slik reaksjon. Den kan bli svært sterk når en gjenopplever det som hendte. Det kan være vanskelig eller umulig å få tankene bort fra hendelsen. Angsten medfører gjerne rastløshet og uro sammen med andre fysiske plager.

Fysiske plager

Dette kan være skjelvinger, svetting, hodepine, hjerteklapp, press i brystet, kvalme, brekninger, kraftløshet, svimmelhet eller spenninger i kroppen.

Skvettenhet

Ofte kan en bli svært var og skvetten for uventede lyder eller plutselige brå bevegelser.

Fortvilelse og grubling

Noen vil bebreide seg selv i urimelig grad og få skyldfølelse for å ha overlevd mens andre er omkommet. En gir seg selv ikke lov til å føle glede og lettelse ved selv å være i livet. Det kan være vanskelig å konsentrere seg om oppgavene hjemme eller på jobben, og mange vil oppleve manglende evne til å føle lyst eller glede.

Søvnproblemer

Innsøvning kan være vanskelig, og noen våkner opp flere ganger i løpet av natten. Drømmer kan også medvirke til en urolig søvn, og en våkner ofte opp tidlig uten å føle seg uthvilt. Etter en tid uten skikkelig søvn, blir en sliten og irritabel.

Isolasjon

Noen vil føle et sterkt behov for å være alene og trekke seg unna kontakt med andre. En ønsker å beskytte seg mot alt som kan rippe opp i og forsterke de vonde følelsene.

Frykt for spesielle steder

Det kan oppleves vanskelig å se igjen ulykkesstedet eller andre steder som minner om det som har hendt. Redsel for mørke, for å være alene eller tett sammen med andre er heller ikke uvanlig.

Snakk med andre

Selv om det kan synes vanskelig, er det viktig å dele tanker og følelser om det som har skjedd. Det kan være nødvendig og repetere hendelsesforløpet, eller deler av det sammen med andre. Dette hjelper en ofte til bedre å komme igjennom en vanskelig tid.

Aktiviteter

Fysisk aktivitet og gjenopptaking av tidligere virksomhet er viktig for å av reagere. Driv ellers med den aktiviteten du av erfaring vet hjelper deg best.

Arbeid

For de aller fleste er det en fordel så tidlig som mulig å komme tilbake til arbeid og den vante rytmen.

Felleskap

Det kan være nyttig å være sammen med noen som har opplevd det samme eller tilsvarende som deg.

Bruk av alkohol

Selv om bruk av alkohol kan lindre noen av plagene i øyeblikket kan denne bruken forsterke problemene på sikt. Derfor advares det bestemt mot dette.

Bruk av medisiner

Bruk av sovemedisiner i en kort periode kan være gunstig, men om dagen bør en være forsiktig med bruk av beroligende medikamenter.

Informasjon om helsetilbudet i Ringeby kommune Etter kriser og ulykker.

Vi har i dag et betydelig erfaringsmateriale som sier noe om hvordan mennesker reagerer under og etter alvorlige stressbelagte opplevelser. Vi kan regne med sterke følelser og sterke fysiske reaksjoner. Dette er i og for seg normalt. Noen ganger kan imidlertid det følelsesmessige eller fysiske ubehaget bli så sterkt, plagsomt eller langvarig at det er behov for profesjonell hjelp. Da bør en kontakte helsetjenesten.

I en krisesituasjon kan oppgitthet melde seg med en tyngde som gjør at en ikke har overskudd til å lete seg frem i systemet for å finne hjelp.

Er du i den situasjonen at du føler behov for akutt hjelp i en krise kan du henvende deg til kommunehelsetjenesten så kan vi sammen med deg vurdere situasjonen og eventuelt tilrettelegge hjelp for deg.

Ringeby helsesenter

Tlf. 61 28 39 10

Legevakt 16:00 – 08:00 + helg

Tlf. 61 25 14 50

Politi

Tlf. 61 05 30 00

Prest

Tlf. 99 57 15 52