

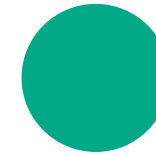
bliver for belastende eller langvarige.

Man kan så henvende sig til egen læge, som kan henvise til psykolog eller psykiater.

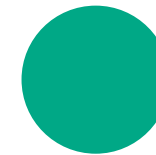
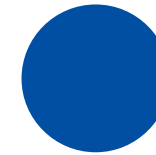
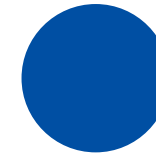
Hospitalets psykiatriske skadestue kan også kontaktes.

Man kan også rette henvendelse til den lokale sognepræst.

Socialforvaltningen kan somme tider også hjælpe.

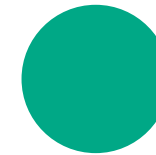


OM
KRISE –
REAKTIONER
HOS VOKSNE OG BØRN



Rigshospitalet
Psykiatrisk Klinik
Blegdamsvej 9, 2100 København Ø
Telefon: 3545 6202

Udarbejdet for Kontoret for Sygehusberedskabet af medarbejdere fra Bispebjerg Hospital, afd. E og F, Rigshospitalets Krisecenter og Helsingør Stift



Kontoret for Sygehusberedskabet
Hovedstadens Sygehusfællesskab og
Københavns Amts Sygehusvæsen

HOS VOKSNE

Når man har været udsat for voldsomme begivenheder, som vil chokere ethvert menneske, er det normalt, at der i den kommende tid kan opstå en række reaktioner.

De mest almindelige psykologiske reaktioner er:

- Uro og rastløshed
- Angstreaktioner (ofte ledsaget af kropslige reaktioner som rysteture, svedeture, hjertebanken)
- Gentagne tanker om det der er sket (både dag og nat)
- Følelse af uvirkelighed/tomhed
- Mareridt
- Opstemthed/initiativløshed
- Selvbefredelser
- Skyldfølelse
- Grådtendens
- Vrede
- Irritabilitet

De mest almindelige kropslige reaktioner er:

- Træthed
- Hovedpine
- Appetitløshed
- Søvnvanskeligheder

Hvad kan man selv gøre?

Det er meget almindeligt at føle trang til at fortælle om den voldsomme begivenhed igen og igen. Det er en god måde at bearbejde oplevelsen på. Det er derfor en god ide at bede familie, venner, naboer eller arbejdskammerater om at lytte.

Mange vil således selv kunne bearbejde den belastende oplevelse med støtte fra familie og venner.

Hvis man har mulighed for at møde andre mennesker, som har været med i den samme begivenhed, er det værdifuldt at tale sammen om, hvad der er sket, og hvilke reaktioner man har haft.

HOS BØRN

Børn reagerer på det, de har været vidne til.

De både hører og ser.

Man kan ikke altid se på dem, hvad de tænker og føler.

Og det er ikke altid, de kan fortælle, hvad de har været vidne til.

Ligesom hos voksne kan man hos børn se psykologiske og kropslige reaktioner:

Det kan være at barnet:

- får angstanfald
- skifter hurtigt humør
- bliver irritabelt
- bliver urimeligt vred
- viser tristhed
- ændrer opførsel

- bliver indesluttet
- har vanskeligheder med at koncentrere sig
- får søvnvanskeligheder
- klager over mavepine eller hovedpine

Hvad kan man selv gøre?

Børn har behov for at få ordentlig besked – kort og enkelt om, hvad der er sket og skal ske.

Børn er meget tilbøjelige til at tage ”hensyn” til de voksne, f. eks. hvis de voksne er ked af det. Det kan føre til, at børnene ikke spørger, men i stedet laver deres egne - måske forkerte - slutninger. Børn er afhængige af kendte voksne i belastende situationer. De bliver utrygge, hvis de voksne ikke er der.

Man må godt vise barnet, at man er ked af det

– og det kan lette både børn og voksne at tale om, hvorfor man er ked af det.

Hvis du selv er meget påvirket af situationen, så bliv sammen med barnet/børnene og lad en anden voksen støtte jer.

Hvor og hvornår skal man søge hjælp?

Hvis man gennem flere nætter sover dårligt, kan det være nødvendigt at søge egen læge, som evt. kan ordinere sovemedicin for en kortere periode. Både børn og voksne kan få brug for professionel hjælp og støtte, hvis reaktionerne på hændelsen