

Vanliga reaktioner vid skrämmande och hotfulla situationer



Huddinge

Vanliga reaktioner

Att vara med om skrämmande och hotfulla upplevelser kan väcka flera olika jobbiga tankar, känslor och minnen.

Det kan kännas som att du är den enda i världen som känner så här. Men det är faktiskt mer vanligt än ovanligt att det känns annorlunda eller konstigt. Det finns inget rätt eller fel sätt att reagera. Vi brukar säga att alla reaktioner är normala på en onormal händelse.

En känsla är ofta starkast nära inpå en obehaglig händelse och minskar med tiden.

Skulle känslan kännas för stark eller inte försvinner, så kan det vara bra att höra av sig till Stödcentrum eller prata med en vuxen för att få hjälp. Hur det känns kan också bero på hur andra runt omkring dig reagerar.

Hur man reagerar under och efter en svår händelse är individuellt och inget är rätt eller fel sätt att reagera!

Vi är alla olika individer och beroende på vad som har hänt, hur länge det har pågått och hur man har det runt omkring sig tar det olika lång tid för olika kroppar att lugna ner sig. Människokroppen har en naturlig förmåga att reglera också mycket svår stress. Det är därför viktigt att under en period vara extra snäll mot sig själv och sin kropp för att hjälpa kroppen att återfå balansen.

Att vara nära de vi känner oss trygga med och göra saker vi tycker om hjälper oss att må bra.

Här är några exempel på vanliga reaktioner

Det känns i kroppen – Oro och andra jobbiga känslor kan ibland märkas genom att kroppen känns spänd eller väldigt tung. Ibland gör det ont i olika delar av kroppen som exempelvis huvudvärk eller ont i magen, ibland kan stress märkas genom att andningen blir snabbare.

Skam – Att skämmas över det som har hänt är mycket vanligt. Det känns pinsamt att ”just jag” har råkat ut för detta.

Skuld – Många lägger skulden på sig själva. Vanligt med tankar som ”varför gjorde jag så” eller ”om jag hade gjort så istället”. Även de som bryr sig om dig kan ibland ställa frågor som gör att det känns som att det var ditt fel, fast det inte var det.

Sömn – Det kan vara svårt att somna på kvällen, för ofta kommer tankar och bilder om det som hände när det är dags att sova. Det kan också vara så att en vaknar ofta eller drömmer mardrömmar.

Koncentration – När något jobbigt hänt kan hjärnan bli helt uppfylld av det och det blir svårt att fokusera på annat. Därför kan det plötsligt bli jobbigt att koncentrera sig i skolan eller att titta på ett helt tv-program. Det kan även vara svårare att komma ihåg saker.

Mat – När man mår dåligt kan aptiten påverkas. Personen kanske inte känner någon hunger alls eller vill äta väldigt mycket eller mår illa när den ska äta.

Rädsla – Det är vanligt att många blir rädda för att gå ut eller vara ensam när man har utsatts för brott. Kanske blir du rädd för situationer som påminner om brottet.

Ledsen – Saker som var roliga förut känns inte längre lika roliga. Ibland känns det som att mycket av det färgglada i livet har blivit grått efter att man utsatts för brott.

Ilska – Att bli arg efter att ha utsatts för ett brott är inget konstigt. Det är viktigt att prata om ilskan så den inte förvandlas till hämnd.

Här kommer några tips om hur man kan tänka och göra

- Var tillsammans med familj, vänner och andra som du känner dig trygg med. Om det inte går att vara tillsammans med andra fysiskt kan ni träffas digitalt.

- Gör aktiviteter som lugnar ned kroppen. Det kan exempelvis vara att vistas i naturen, att träna lätt, att umgås med djur, att rita och måla, att baka, att äta god mat, att helt enkelt göra det man tycker om.

- Håll dig till vissa rutiner, exempelvis att alltid äta frukost och försök ha upprätthåll dina vardagsrutiner.

- Begränsa ditt intag av sådant som stressar. Exempelvis nyhetsrapportering om händelsen eller att lyssna på historier om liknande händelser om och om igen.

- Om du märker att du mår dåligt av att tala om det som hänt. Begränsa när och hur du talar om det.

OBS! Att inte alls tänka på det som hänt eller prata om det för att det väcker alltför starka känslor kan vara bra för stunden för att det tar bort obehaget och negativa känslor. Men det kan också göra så att man inte vågar känna känslor alls. Vi människor kan inte bara stänga av de obehagliga känslorna utan då stängs alla våra känslor av. Resultatet kan bli att man helt stänger av och även slutar göra trevliga saker eftersom man är rädd för att det kan väcka känslor. Att prata om det som hänt när man känner sig trygg gör att man kan bearbeta händelsen och gör att man mår bättre på lång sikt.

Ett tips är att skriva ner det som du har varit med om för att sedan kunna ta fram detta inför en ev. rättegång!

- Om du har fysisk smärta. Se till att du får smärtlindring.
- Om praktiska göromål överväldigar dig. Gör en lista. Välj ut en eller två saker och fokusera på dessa nu. Dra ned på sådant som känns övermäktigt just nu.
- Fundera över vad som hjälpt för dig i andra svåra situationer eller när på dagen du upplever att du mår som bäst. Här kan det finnas viktiga ledtrådar att förstå vad som hjälper för just dig.
- Läs om vanliga reaktioner eller prata med vänner om hur de känt sig efter en svår händelse. Att förstå att man är normal och inte "galen", att få känna igen sig i andra är till stor hjälp för många. Tala med någon professionell om du känner oro för dina egna eller andras reaktioner. Om du inte känner för den professionella hjälp du får, framför detta! Om inte det hjälper, byt kurator eller psykolog. Om det känns svårt att göra det själv, ta hjälp av andra!

Tips på tekniker för att lugna ned kroppen!

När man varit med om en skrämmande situation kan en känsla av att ständig vara på sin vakt och att man lättare reagerar på intryck som påminner om det som hänt.

Det kan ge starka reaktioner och det kan kännas som att man är tillbaka i det som hände fastän situationen är över. Det som händer är att minnena av händelsen kan ibland fastna och triggas igång igen av vad som helst, en färg, en doft, ett ljud, en liknande rörelse, en plats, en känsla. Det tolkar vår hjärna som ledtrådar i nätet som leder tillbaka till händelsen. Det händer utan att vi kan styra över det. Då tror hjärnan att man är tillbaka i faran och kroppen utsätts för en liknande reaktion som om den svåra händelsen inträffar igen. Det kallas för Flaschbacks.

Förutom att generellt försöka lugna kroppen med aktiviteter såsom att vara tillsammans med nära och kära samt vistas i naturen, kan följande tekniker hjälpa:

- Långsamma rörelser lugnar ned kroppen. Det kan exempelvis vara olika stretchövningar, yoga eller vilka rörelser som helst som utförs långsamt. Många blir också hjälpta av att göra övningar där man sträcker ut muskler i kroppen, eftersom det genererar avslappning.
- Många som har stark ångest blir hjälpta av att promenera. När vi promenerar aktiverar vi i stort sett hela hjärnan. Fysisk aktivitet som du sedan tidigare har positiv erfarenhet av kan var bra att återuppta.
- Prata till dig själv. Säg exempelvis "Nu börjar hjärtat slå jättefort. Jag reagerar som om jag vore i X (situationen) nu. Men det är över nu. Jag är säker här."

- Lukta på något som lugnar och ger positiva associationer. Exempelvis ha med en liten påse med torkad lavendel eller att ta en promenad där det finns dofter som man känner sig trygg med, exempelvis doften av havet.
- Titta dig själv i ögonen i spegeln och prata positivt med dig själv. Säg exempelvis "Det är över" eller "Det tar tid att känna sig okej igen, det är helt förståeligt att jag känner som jag känner"
- Fokusera på en trygg kroppslig känsla. Tänk på en fysisk känsla som varit positiv och trygg, till exempel kramen från en vän eller hur det känns att ligga på en varm sandstrand.
- Hjälp hjärnan att bearbeta händelsen. Måla exempelvis dit saker i fantasin: en clownnäsa på rånaren och gröna streck över hela hans ansikte. Tänk dig bildsekvensen som en filmsnutt, prova att se den framför dig på en tv-skärm. Zooma in och ut. Stäng av tv:n så att rutan blir svart. Gör en director's cut-version: en version där det slutar precis som du, regissören, vill! Slå tillbaka, gör dig fri, läxa upp den som gjorde fel.

*Kom ihåg! Alla tips
passar inte för alla. Gör
det som känns bäst för
dig!*

Stödcentrum för unga brottsutsatta i Huddinge

Stödcentrum för unga brottutsatta i Huddinge finns till för unga mellan 12-20 år som har varit utsatta för eller bevittnat brott, exempelvis misshandel, personrån, våldtäkt, olaga hot eller ofredande.

Kontakta oss om du har frågor eller vill boka en tid!

Besöksadress

Sjödalsvägen 24A nb

Postadress

Huddinge kommun

Stödcentrum för unga brottutsatta

141 85 Huddinge

Telefon

08-53537875 eller 070-9758019

08-53537991 eller 076-7625492

E-post

stodcentrum@huddinge.se