

Vanliga reaktioner efter en svår händelse

En svår händelse är när man överväldigad av något som är bortom ens kontroll, man upplever stor kontrollförlust. Då slås den rationella, tänkande hjärnan ut och ett primitivare nätverk sätts i gång i kroppen för att överleva faran.



Huddinge

Vanliga reaktioner efter en svår händelse

Under den svåra händelsen spänns musklerna, blodkärlen dras ihop och flera olika stresshormoner utsöndras för att vi ska kunna hantera faran. De mest kända reaktionerna är kamp eller flykt.

Hinner man inte fly, eller inte är i stånd att kämpa emot, tar kroppen till andra automatiska alternativ: att inte kunna röra sig trots att man vill (frys), svimma av eller göra som man blir tillsagd (underkastelse). Då aktiveras den del av nervsystemet som styr underkastelsereaktioner för att hjärnan gör bedömningen att det gynnar ens överlevnad bäst.

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

Vanliga reaktioner då är antingen att man blir stel eller tappar helt muskeltonus. Oavsett vilket kan man inte röra sig eller ta sig därifrån, man gör så som förövaren säger eller att man svimmar av. Tecken på underkastelse är att man blir inåtvänd och kan inte säga ifrån eller skrika. Här tar vårt medvetande vid och hjälper oss att stå ut. Det är därför man kan uppleva det som att det inte händer en själv eller att man ser händelsen utifrån.

De här reaktionerna sker blixtnabbt innan vi hinner göra en komplex analys av händelsen. Hjärnan har ett primitivt nätverk som tar över för att öka chanserna att överleva utan att vi är medvetna om det. De delar av kroppen som inte behövs stängs av.

Det här nätverket har funnits i alla tider och vi är väldigt lika andra däggdjur när det kommer hur vi reagerar på stark stress. Om det inte skulle finnas så skulle inte människan kunna överleva som ras.

Initialt efter en svår händelse är det många av oss som upplever starka känslor av rädsla och sorg. Det är normalt med starka känslor direkt efter att man varit med om extrem stress. Att gråta intensivt, skrika och slå på saker är nervsystemets sätt att ladda ur och är naturliga reaktioner på stress.

När situationen börjar bli under kontroll igen bromsas hjärtverksamheten och lugnande substanser utsöndras, samma grundläggande mänskliga funktioner som aktiveras bäst när vi är tillsammans med andra. Man vet idag att det är i mänsklig kontakt som vi reglerar känslor och bygger upp tillit.

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 eller en känsla. Det tolkar hjärnan som ledtrådar i nuet 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.

Beroende på vad som har hänt och hur länge det har pågått och hur man har det runt omkring sig tar det tid för kroppen att lugna sig. Detta är helt förväntat och det är kroppens naturliga sätt att försöka återfå balansen. Kroppen har en inneboende 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 nervsystemet att återfå balansen.

Det sociala stödet är viktigt för återhämtning. Att vara nära anhöriga och känna oss delaktiga i mänskligheten stärker den naturliga förmågan till återhämtning.

Tips på hur man kan tänka och göra!

- Var tillsammans med familj, vänner, arbetskamrater, grannar och andra som du känner dig trygg med. Om det inte går att vara tillsammans med andra fysiskt, använd exempelvis Facebook eller Skype.

- Gör aktiviteter som lugnar ned kroppen. Det kan exempelvis vara att vistas i naturen, lättare motionsaktiviteter, att umgås med djur, fysisk beröring, att måla, se på konst, att baka, att äta en god måltid, att helt enkelt göra det man tycker om.

- Håll dig till vissa rutiner, exempelvis att alltid äta frukost. Dra ned på sådant som känns övermäktigt just nu.

- 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. Att inte tänka alls på det som hänt för att det väcker alltför starka känslor kan vara ändamålsenligt. Men det kan också leda till generalisering i form av att man inte vågar känna känslor alls. Resultatet kan bli att man helt stänger av och även slutar göra trevliga saker eftersom man är rädd för att det kan väcka känslor.

- 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.

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

- 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 läkare, sjuksköterska eller psykolog. Om det känns svårt att göra det själv, ta hjälp av andra!

Observera att skilda tekniker fungerar på varierande sätt för olika människor, välj ut det som fungerar för just dig!

Tips på tekniker för att lugna ned kroppen!

Den ökade beredskapen som finns i kroppen när man varit utsatt för ett trauma leder till att man lättare reagerar på intryck som påminner om det som hänt. Dessa intryck kan ge mycket starka reaktioner och leda rakt in i det som hände, det kan kännas som ett "nu", fastän situationen är över. 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. Anledningen är att promenader aktiverar i stort sett hela hjärnan.
- Fysisk aktivitet som du sedan tidigare har positiv erfarenhet av kan var bra att återuppta.

Många drabbade kan ha problem med påträngande minnesbilder, intryck eller ljud som intensivt leder tillbaka till det som hänt.

Detta kan man försöka hantera på följande sätt:

- 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, ha till exempel med en liten påse med torkad lavendel eller 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.
- Bryta obehagliga minnesbilder som spelas upp. Hjälp hjärnan att bearbeta bilden så att den kan arkiveras. Måla exempelvis dit saker på den 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.
- Om du känner skakningar, värme i vissa delar i kroppen eller behov av att göra en viss rörelse, fokusera på det kroppsliga behovet och gör det! Detta är helt naturliga reaktioner och tecken på att nervsystemet reglerar det som hänt.

Stödcentrum för unga brottsutsatta i Huddinge

Stödcentrum för unga brottsutsatta finns till för ungdomar mellan 12 och 21 år som har blivit utsatta för brott, exempelvis personrån, misshandel, våldtäkt, olaga hot eller ofredande.

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

Besöksadress

Sjödalsvägen 24 nb

Postadress

Huddinge kommun
Stödcentrum för unga brottsutsatta
141 85 Huddinge

Telefon

08-535 378 75 eller 070-975 80 19
08-535 379 91 eller 076-762 54 92

E-post

stodcentrum@huddinge.se

Facebook

facebook.com/stodcentrumhuddinge

Huddinge kommun
141 85 Huddinge

Besök: Sjödalsvägen 24 nb
08-535 300 00
huddinge.se