

När en omskakande händelse inträffar



VarnumHälsan
Din företagshälsa

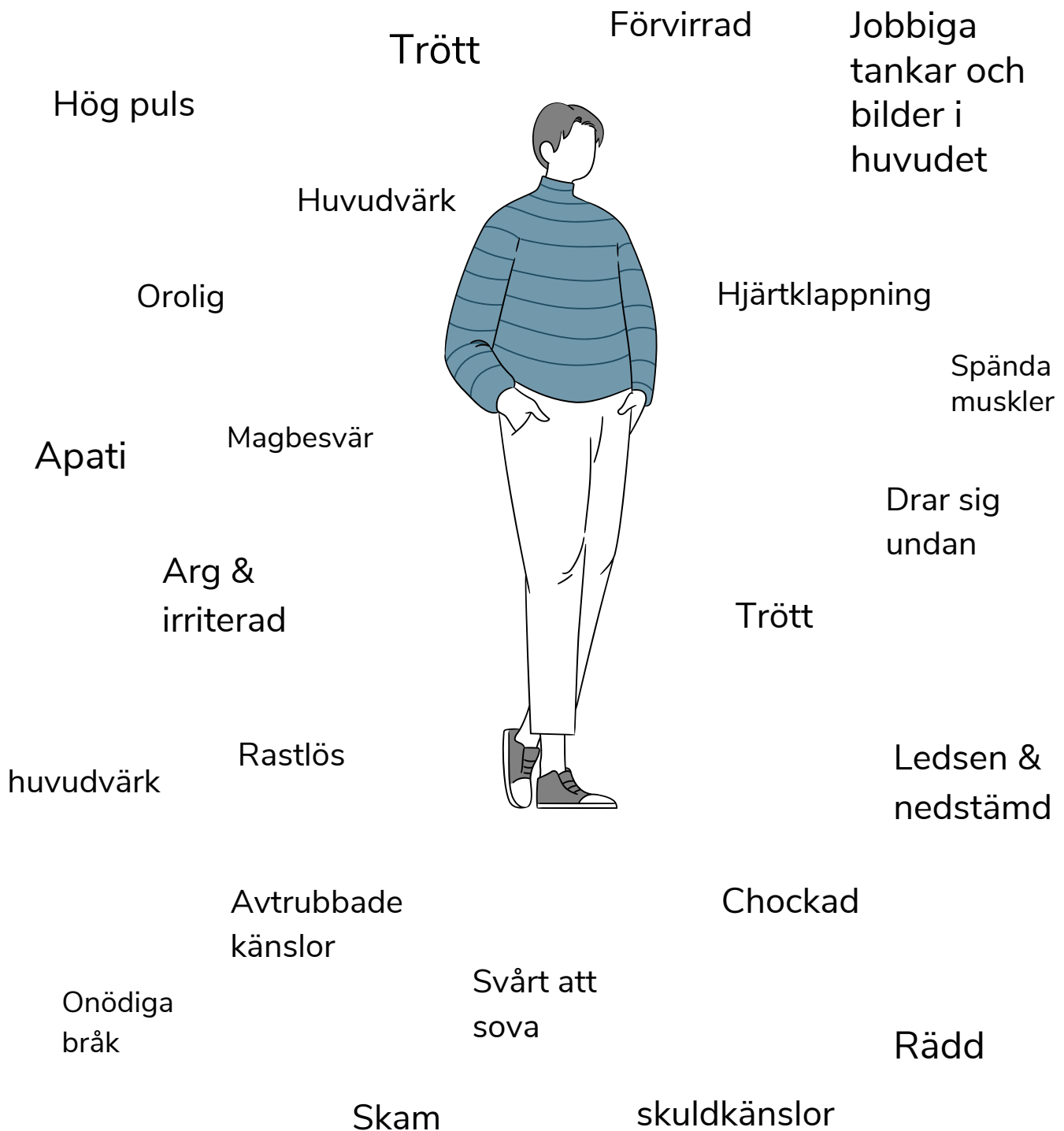
När man varit med om en omskakande händelse är det vanligt att uppleva något av följande:

- De första timmarna eller dagarna efter händelsen känns allt överkligt. Det är svårt att förstå vad som hänt.
- Efterhand kan bilder av det man upplevt tränga sig på
- Det kan vara svårt att somna. Man sover oroligt, vaknar lätt och kan få mardrömmar.
- Kroppsliga besvär såsom skakningar, svettningar, huvudvärk, illamående, trötthet och spänningar i kroppen kan förekomma.
- Överkänslighet; nedstämd, ledsen, irriterade och arg är vanliga reaktioner.



REAKTIONER

som vi kanske
upplever som jobbiga



ANDRA REAKTIONER

upplever vi kanske som positiva

Beslutsam

Förstärkta sinnen
(hörsel, lukt & syn)

Orädd

Samlad

Ökad
medkänsla

Ökad
energi

Skärpt

Samhörighet
med andra

Alert

Hjälpsam



*Alla reaktioner, oavsett hur vi upplever dem,
är naturliga utifrån att man varit med om en
omskakande händelse.*

Undvik helst detta:

- Använda alkohol eller droger
- Dra sig undan från familj och vänner
- Äta för mycket eller för lite
- Inte delta i trevliga aktiviteter
- Arbeta för mycket
- Ilske-utbrott och våld
- Göra riskfyllda saker som att köra omdömeslöst, missbruk
- Skuldbelägga andra
- Att till varje pris undvika att tänka på eller prata om det som hänt
- Inte ta hand om eller vårda sig själv
- Överdrivet tv-tittande eller gaming



Visste du att?

Att sova dåligt, eller inte alls, då man varit med om något traumatiskt, är ingen nackdel - tvärtom. Det finns fördelar med vakenhet första dygnet. Det gör att mindre jobbiga minnen och känslor lagras in i hjärnan. Så har du svårt att sova, bli inte orolig.

Något annat som kan minska inlagringen av jobbiga minnen, och minska risken för posttraumatisk stress, är att spela Tetris. Vill du veta mer kring detta - hör av dig till oss!

VarnumHälsan - vi finns för dig!

Känner du igen dig i något? Vi finns här för dig om du vill prata om vad som hänt, om du bara har några frågor eller om du önskar stöd till medarbetare och kollegor.

Hos oss kan du träffa sköterska, psykolog, psykoterapeut, läkare och psykiater. Vi har stor erfarenhet av att hjälpa till vid omskakande händelser och kriser.



0550-850 50

www.varnumhalsan.se

varnumhalsan@varnumhalsan.se