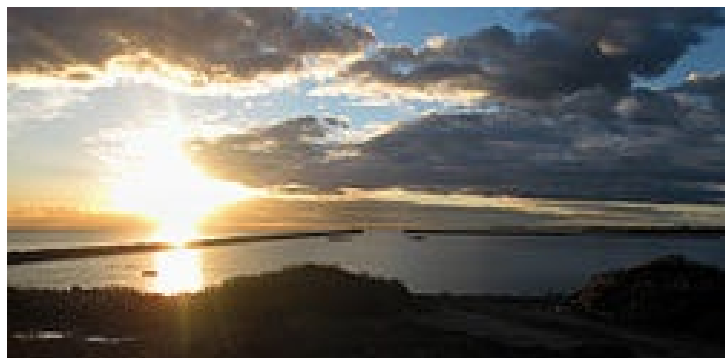


Etter å ha opplevd sterke kjenslemessige hendingar kan mange ha trong for meir hjelp enn det dei kan få frå det nære sosiale nettverket. Det er viktig å komme vidare etter ei vond oppleving slik at ein ikkje utviklar psykiske problem.

Dersom du treng hjelp, kan du ta kontakt med:

- Psykisk helse- og rustenesta i Bokn kommune
Miriam Berland tlf 404 10 570
(kvardagar mellom kl. 08.00 og 15.30)
- Fastlege (kvardagar mellom kl. 08.00 og 15.30)
- Helsesjukepleiar
Henriette S Lindanger tlf 938 51 409
(kvardagar mellom kl. 08.00 og 15.30)
- Legevakt tlf 116 117 (døgnope)
- Sokneprest
Tor Egil Eriksen tlf 52 75 77 20
(kvardagar mellom kl. 08.00 og 15.30)

Sjølv der det er trong for meir og anna hjelp, vil alltid familie og vener vere den viktigaste støtta i prosessen for å komme vidare.



BOKN KOMMUNE

**Informasjon til deg som har vore
utsett for ei alvorleg hending**



Foto: Kjetil Hamre

Alvorlege hendingar kan vere

- Ulukke
- Brå og uventa død
- Trusselsituasjonar

Like etter ei hending kan alt opplevast uverkeleg.

Menneske reagerer ulikt, nokre reagerer med det same medan andre kan få reaksjonar etter fleire månader.

Faktorar som kan verke inn på reaksjonen er alder, tidlegare belastningar og erfaringar i tillegg til personleg sårbarheit.

Ein stressa kvardag eller ein vanskeleg livssituasjon kan forsterke reaksjonane.

Vanlege reaksjonar etter ei hending

- ✓ Ei kjensle av nummenheit eller at ein kjenner seg fjern
- ✓ Vanskar med å hugse enkelte ting frå hendinga
- ✓ Problem med å sove
- ✓ Anspent muskulatur
- ✓ Konsentrasjonsvanskar
- ✓ Påtrengande tankar, minne og bilete frå hendinga
- ✓ Påtrengande sanseintrykk frå hendinga (lydar, synsintrykk, lukt, smak)
- ✓ Skuldkjensle og sjølvbebreiding
- ✓ Rastlaus
- ✓ Engsteleg og meir «skvetten»
- ✓ Meir irritabel enn vanleg
- ✓ Meir lei deg enn vanleg
- ✓ Nokon vil ha meir nærleik med andre, nokon trekk seg meir vekk
- ✓ Enkelte unngår stader og situasjonar som minner om hendinga.

- ✓ Ulike kroppslege plager kan oppstå (kvalme, munntørrheit, diaré, ansentheit ,skjelving, svimmelheit, hjartebank, trong til vannlating og besvimelse).
- ✓ Nokon opplever ikkje særskilte reaksjonar, verken tidleg etter hendinga eller seinare.

Dette er normale reaksjonar og for dei fleste vil dei minke etterkvart.

Nokre korte råd kan vere nyttige

Aksept reaksjonane dine som normale reaksjonar på ei unormal hending. Prøv ikkje å skyve bort reaksjonar dei fyrste vekene etter ei hending. Konfronter tankar og inntrykk slik at du får eit betre grep om det som hende.

Prøv å oppretthalde dine vanlege rutinar. Gå på arbeid, men ver klar over at du vil ha noko mindre arbeidskapasitet i ein periode, og du kan kjenne deg meir trøyt enn vanleg.

Syt for at du har nokon å snakke med. Ikkje berre set ord på det som faktisk skjedde, men også på andre sider ved opplevinga di. Dette hjelper til å få det som har hendt ut av "systemet". Skriv om det som hende, ikkje berre om fakta, men også om kva du tenkte da det skjedde, og seinare. Skriv om tankane dine og dei kjenslene og reaksjonane du opplever.

Dersom du er uroleg i kroppen er det eit godt råd ikkje å drikke meir kaffi, te eller cola enn vanleg, fordi dette aukar uroa i nervesystemet.

Mosjon og trening bidrar til at spenning og stress som har sett seg i kroppen kan få utløp, og mange opplever at aktivitet bidrar til at dei raskare kjenner at dei kan normalisere kvardagen.