




till dig

*som varit med
om en svår händelse*

POSOM – Psykiskt och socialt omhändertagande

 **Uppsala**
KOMMUN
BRANDFÖRSVARET



När man har varit med om en svår händelse kan man reagera på olika sätt. Det kan vara bra att känna till vilka reaktioner man kan förvänta sig och som är helt normala. Det är också bra om dina närmaste, familjen, vänskretsen och arbetskamrater känner till dessa reaktioner. Detta informationsblad innehåller en beskrivning av olika sätt att reagera på en svår händelse och några råd som kanske kan ge lindring.

OVERKLIGT DEN FÖRSTA TIDEN

Under den första tiden efter händelsen har många en känsla av överklighet. Man vet att det har hänt men det känns ändå ofattbart. Många beskriver upplevelser av inre tomhet och känslomässig ”stumhet”. Det kan ibland vara svårt att komma ihåg väsentliga delar av händelsen. Med tiden blir hela händelseförloppet tydligare och tydligare och då kommer oftast också de starkaste reaktionerna.

UPPLEVER OLYCKSHÄNDELSEN IGEN I TANKEN

Under ganska lång tid efter händelsen återvänder man i tankarna till olyckshändelsen vare sig man vill eller inte. Minnen i form av till exempel symboler kan vara så verkliga att man får en känsla av att vara tillbaka igen. Såna obehagliga minnesupplevelser kan återkomma både i vaket tillstånd och i drömmen.

OROLIG, RASTLÖS, LÄTTIRRITERAD ELLER LIKGILTIG

En stark inre oro och känsla av sårbarhet är vanlig. De känslorna blir under en tid starkare och mer plågsamma när man i minnet återupplever det som har hänt. Det kan ofta vara svårt att inte tänka på de plågsamma upplevelsena. Den inre oron kan leda till att man blir rastlös, får svårt att sitta still och koncentrera sig på andra saker. Några blir mer otåliga och lättirriterade än de annars brukar vara. Andra får svårt att överhuvudtaget företa sig någonting.

DARRNINGAR, SVETTNINGAR, APTITLÖSHET OCH VÄRK

Det är också vanligt att kroppen reagerar på det som har hänt med darrningar, svettningar, huvudvärk, hjärtklappning, yrsel, svimmingskänsla, aptitlöshet, matt-
het eller spänningar och värk i musklerna. Oftast känns det främst i bröstkorgen, axlarna och nacken.

RÄDD ATT DET SKA HÄNDA EN KATASTROF IGEN

Ängslan och oron efter det man varit med om kan också visa sig i att man blir rädd för att en ny katastrof ska drabba en själv eller ens familj. Hos barn kan det märkas som klängighet och ökat behov av närhet. En del upplever en ökad vaksamhet så att man till exempel rycker till vid minsta ljud.

SVÅRT ATT SOVA

Precis när man ska somna kan de plågsamma minnena dyka upp i tankarna. Man sover oroligt och kan vakna ofta under natten och tidigt på morgonen. Hos en del upprepas händelsen i form av mardrömmar. Mardrömmarna kan också handla om andra hotfulla situationer än den man verkligen upplevt. Långvariga sömnsvårigheter kan leda till att man känner sig utmattad och lättirriterad. Det kan då vara bra att tala med en läkare och tillfälligt få hjälp med en sömntablett. Man bör vara försiktig med användning av alkohol då den i längden snarare förstör sömnen än hjälper den.

SKULDKÄNSLOR ÖVER ATT HA KLARAT SIG

En del kan känna att det är jobbigt att de själva har överlevt och kanske även klarat sig oskadada, medan andra har omkommit eller skadats. Det kan leda till skuldkänslor och att man inte kan känna lättnad över att man själv överlevt och inte skadats.

RELATIONER TILL ANDRA PÅVERKAS

Ilska och irritation är vanliga reaktioner. Ilskan kan rikta sig mot människor i närheten vilket kan förstärka skuldkänslorna. En del kan känna behov av att dra sig undan och vara ensamma, andra vill ha människor runt omkring sig för att inte bli helt utlämnade till sina egna tankar och känslor.

FUNDERAR ÖVER LIVETS MENING

När man har varit med om en svår händelse är det mycket vanligt att man börjar tänka på meningen med livet. Då kan man komma att omvärdera mycket av det man tidigare uppfattat som självklart och se saker och ting på nya sätt.

***A*TT REAGERA ÄR HELT NORMALT OCH NÖDVÄNDIGT**

De reaktioner som har beskrivits ovan är helt normala under den första tiden efter att man har upplevt en svår händelse som en olycka eller katastrof. Oftast minskar reaktionerna efter hand. Minnena kommer inte upp lika ofta och känslorna som minnena väcker blir mindre plågsamma och inte så överväldigande som de kan vara i början.



VAD KAN MAN GÖRA PÅ EGEN HAND FÖR ATT LINDRA?

- **Prata med andra människor.** Barn och tonåringar kan också bli hjälpta av att träffa andra i samma ålder. Oftast vill andra människor lyssna och hjälpa till och tycker inte att det är en börda. Även om det är svårt att prata om det som har hänt på grund av att känslorna rivs upp igen är det oftast ändå bra. Det kan vara till och med vara nödvändigt att få dela upplevelser, tankar och känslor med andra. Att vid flera tillfällen få tala om och gå igenom delar av händelseförloppet gör att man kan få ett bättre grepp om det som hänt. Tala med de närmaste men gärna också, om det är möjligt, med någon som delar dina erfarenheter.
- **Skriv ner upplevelserna.** Det är också ett sätt att gå igenom händelseförloppet och kan göra så att man får ett bättre grepp om händelsen.
- **Rör på kroppen.** Det är ett effektivt sätt att minska den kroppsliga spänningen, till exempel genom en längre promenad eller annan fysisk aktivitet.
- **Slappna av.** Spänningskänsla och ångest är vanligt efter katastrofer. Det kan bidra till att det blir svårare att göra allt man behöver göra för att återhämta sig. Att göra andnings- och avslappningsövningar kan underlätta för dig att sova, koncentrera dig och få energi. Ett enkelt sätt är att andas in långsamt genom näsan fylla lungorna med luft ända ner i magen. Håll andan en stund och andas sedan ut långsamt genom munnen och töm lungorna. Upprepa fem gånger, så ofta som möjligt under dagen. Man kan också hjälpa barnen genom att göra en lek av det, till exempel blåsa såpbubblor, göra bubblor med tuggummi eller låta barnen härma någon som tar djupa andetag. Att medvetet spänna och slappna av muskel för muskel är en enkel avslappningsövning.

- **Arbeta.** Att återgå till arbetet är ett bra sätt att återvända till vardagen. Ställ dock mindre krav på arbetskapaciteten den första tiden.
- **Vila.** Försök att få rimliga chanser till att vila och ta många pauser.
- **Ta hand om hälsan.** Att äta nyttig mat, undvika alkohol och droger, sköta hygien, försöka delta i trevliga aktiviteter kan också hjälpa till att lindra, även om det kan vara en stor ansträngning.



DET FINNS HJÄLP OCH STÖD OM DET BLIR FÖR JOBBIGT!

Reaktionerna kan också, av olika skäl, bli så pass starka, plågsamma och långvariga att man behöver hjälp. Vänta då inte för länge med att kontakta någon för att få stöd. Det kan vara någon du känner förtroende för, eller en person som arbetar professionellt med människor i kris.

VAR KAN MAN FÅ HJÄLP OCH STÖD?

- I första hand bör kontakt tas med den läkarmottagning där man har sin **husläkare**. De kan hänvisa vidare och/eller ge remiss till annan vård om det behövs.
- Blir behovet av hjälp akut finns **Psykiatrisk akutmottagning** dit man kan ringa dygnet runt.
Telefon: 018-611 25 00 (vuxna)
Telefon: 018-611 25 29 (barn)
Webb: www.akademiska.se
- Det finns mer information att ta del av för de som drabbats av en katastrof.
Webb: www.katastrofpsykiatri.uu.se





Posom

– TAR HAND OM DET SOCIALA OCH PSYKISKA PÅ PLATS

När man har drabbats av en oväntad och svår händelse är det viktigt med en insats direkt på plats. Det blir då oftast lättare för den som har drabbats att komma tillbaka till vardagen och kan också göra läkningsprocessen kortare.

POSOM HAR ERSATT TIDIGARE KRISGRUPPER

Uppsala kommun har särskilda grupper för psykiskt och socialt omhändertagande. Grupperna kallas in vid olyckor eller trauman på plats där människor behöver stöd. Posomgrupperna har ersatt de krisgrupper som fanns tidigare. Posom larmas och samordnas av Uppsala brandförsvaret. Det är räddningsledare eller polis som begär att få hjälp av Posom.

POSOM GÖR INSATSER I AKUTSKEDET

Insatserna görs i akutskedet och Posom bedömer vad som bör göras i nästa steg, om det behövs till exempel vård eller andra långvarigare insatser. Ibland samverkar Posom med Landstingets stödorganisation eller tar kontakt med andra verksamheter som då tar vid.





TILLGÄNGLIGA DYGNET RUNT

Posom finns tillgängligt dygnet runt årets alla dagar.
Som stödpersoner i Posom finns många resurser, som
socialsekreterare, lärare, psykologer, präster, diakoner,
sjuksköterskor med flera.

DU HAR TRÄFFAT: _____

TELEFON: _____

DATUM: _____

