

Til de berørte

## INFORMASJON OG RÅD OM MULIGE PSYKISKE/FYSISKE REAKSJONER UNDER OG ETTER EN ALVORLIG ULYKKE/HENDELSE

### **Innledning**

Erfaringer har vist at det er av stor verdi å gi tidlig informasjon til de rammede og pårørende etter en alvorlig ulykke/hendelse. Derfor gir vi ut denne skriftlige informasjonen.

Det har vist seg at de fleste vet lite om de normale og vanlige reaksjonene som opptrer etter en ulykke og kan derfor komme til å tolke sine egne reaksjoner som spesielle og unormale. Når en kjenner til normalreaksjonene, er det lettere å akseptere sine egne reaksjoner og godta dem som rimelige i forhold til den sterke påkjenning en har vært utsatt for.

Det kan være gunstig at dine nærmeste i familie og arbeid kjenner til disse reaksjonene. Hos enkelte kan reaksjonene bli så sterke, plagsomme eller langvarige at en trenger behandling. Da bør du ikke vente med å søke hjelp.

At sterke reaksjoner forekommer, betyr imidlertid ikke at alle får dem, og vi håper selvfølgelig at du i størst mulig grad blir spart for dem.

### **Reaksjoner**

Den første reaksjonen er ofte preget av uvirkelighet. En kan ha vanskelig for å fatte fullt ut hva som er hendt. Gradvis slipper en imidlertid inn over seg hele hendelsesforløpet, og da kommer som oftest de sterkeste reaksjonene.

Angst forekommer ofte, og plagene forsterkes når en gjenopplever intenst det som har hendt. Tankebildene kan synes så virkelige at en har følelse av at «nå skjer det igjen». For den som har vært direkte involvert i ulykken/hendelsen, kan det være vanskelig eller umulig å rive tankene bort fra de mest kritiske påkjenningene en har hatt. I tillegg kan man bli redd for mørke og/eller for å være alene eller tett sammen med andre.

Angst gjør at en kan bli rastløs, og den kan også gi legemlige utslag. Slike plager er skjjelving, svette, hodepine, hjerteklapp, press i brystet, kvalme, brekninger, mageplager, kraftløshet og svimmelhet eller spenning i kroppen. Det kan være at du vil føle deg skvetten for uventede lyder eller andre sanseintrykk og at du er blitt tiltagende vår for plutselige bevegelser.

Noen blir mer utålmodige og irritable enn de vanligvis er.

Søvnproblemer kan forekomme, både ved at innsovningen blir vanskelig og at en lett våkner eller at en er utsatt for mareritt. Marerittene har gjerne sammenheng med ulykken og representerer en gjenopplevelse av det som har hendt.

Dette kan gi oppvåkning i sterk angst. Dersom søvnen er dårlig gjennom lengre tid, kan en bli sliten og irritabel. Etter samråd med lege kan da sovemedisin gjennom en kortere periode være gunstig.

Fortvilelse og grubling kan bli et problem for enkelte. Dersom andre mennesker har kommet til skade, kan dette gi opphav til urimelig selvbekreidelse og skyldfølelse. Enkelte føler behov for isolasjon og ensomhet. En forsøker å glemme og trekker seg unna kontakt med andre. Dette kan være forståelig, men skal en kunne arbeide seg gjennom hendelsene, er det viktig at en ikke isolerer seg i forhold til andre mennesker.

### **Vi vil gi noen få, enkle råd:**

For det første anbefaler vi at du snakker med andre mennesker. Selv om det kan være vanskelig, er det bra å dele tanker, følelser og opplevelser med andre. Det kan være nødvendig å ta opp igjen deler av hendelsesforløpet gang på gang i samtaler med andre. På den måten kan en bedre komme igjennom en vanskelig situasjon. Særlig nyttig kan det være å snakke med andre mennesker som har opplevd det samme eller andre lignende hendelser.

For de overlevende og andre direkte involverte på skadestedet vet vi at møtet med omkomnes familier vil være smertefullt og vanskelig. Om du likevel ser deg i stand til å ha kontakt med eller møte noen av disse pårørende, kan det være til gjensidig hjelp.

Enkelte kan etter ulykken utvikle angst for ulykkestedet eller andre spesielle situasjoner og steder. Det vil da være en hjelp at man snarest mulig, gjerne ledsaget av personer man føler seg trygg på, vender tilbake til ulykkestedet eller møter de situasjoner en er engstelig for.

For de fleste er det en fordel å komme i den daglige rytme og funksjon igjen så snart som mulig etter ulykken. Fysisk aktivitet og virksomhet er viktig for å få avreagert. En bør vise forsiktighet i bruk av alkohol.

Gjennom legen din kan du eventuelt få hjelp med de plagene vi har nevnt. Nøl ikke med å kontakte lege, bedriftshelsepersonell, annet helsepersonell eller andre personer som du mener kan hjelpe deg.