

Kender du en der har været udsat for en voldsom oplevelse?

Denne folder...

Denne folder er skrevet til personer, der er blevet påvirket af en traumatisk eller livstruende oplevelse. Hensigten med folderen er at hjælpe dem til at anerkende eftervirkningerne af traumatiske oplevelser. Folderen må gerne printes ud.

Efter en traumatisk hændelse...

Når vi oplever en voldsom eller skræmmende hændelse, vil vi ofte være påvirkede og chokerede i en periode. Det er normalt at være rystet i nogle dage eller uger inden man falder til ro.

Dog kan vi opleve hændelser som kan være svære at ryste af os. Vi kan have reaktioner som ikke aftager med tiden, men som i stedet bliver værre. Reaktionerne kan inkludere smertefulde erindringer, forandringer i vores normale arbejds- og livsmønstre, forandringer i vores følelser for andre, og vi kan føle intens frygt og angst uden en klar årsag.

Vi kan føle, at vi ændrer os i en negativ retning. Vores omverden og omgangskreds forstår os ikke, og de kan ikke længere hjælpe os. Vi bliver triste, mindre optaget af andre og uinteresserede i aktiviteter, vi ellers tidligere var glade for. Nogle mennesker forsøger at beherske de smertefulde følelser ved hjælp af alkohol eller medicin.

Disse er typiske reaktioner for mennesker, der kæmper med traumatiske oplevelser. Heldigvis er der gjort store fremskridt i udviklingen af målrettet behandling, som stadig bliver mere tilgængelig og fagpersoner kan effektivt hjælpe mennesker med traumatiske reaktioner.

At forstå hvordan vi føler...

Nogle gange formår vi at se forbindelsen mellem vores følelser og en traumatisk oplevelse. Andre gange kan vi ikke se forbindelsen, især hvis reaktionen er opstået noget tid efter hændelsen. Vi kan tænke, at vi burde "være over det for længe siden", og at vores følelsesmæssige problemer har mere at gøre med os som personer, end det har med vores oplevelse at gøre.

Erfaringer viser, at mennesker der lider efter traumer, ofte oplever, at det er svært at anerkende, at de har et problem, eller at de har forandret sig. Ofte er det ikke personen selv, som er frustreret, men andre i personens nærhed, der mærker problemerne.

Hvis vi ikke ser forbindelsen imellem vores følelser og tidligere hændelser, kan vi komme til at tro, at vi er helt alene om at have det sådan, og at vores problemer er usædvanlige. Vi kan tro, at vores nød og behov ikke kan forstås af andre mennesker, og at andre mennesker ikke vil være i stand til at hjælpe os. Desuden kan tanken om den traumatiske oplevelse være så rystende og foruroligende, at vi bare ønsker at glemme alt om den. Det er derfor forståeligt, at mennesker, der er påvirkede af traumatiske oplevelser, ofte vil have svært ved at bede om hjælp.

At få hjælp...

I løbet af de sidste ca. 20 år er omfanget af viden vedrørende konsekvenserne af traumatiske hændelser vokset betydeligt. Der er desuden sket store fremskridt i viden om, hvordan man bedst behandler traumerelaterede tilstande, hvilket medfører at mennesker i højere grad kan tilbydes effektiv hjælp.

At handle...

Hvis du er bekymret for en du kender, kan du overveje at vise dem folderen eller anvende oplysningerne her som hjælp til jeres samtale.

Det kan også være, at du har set denne folder og er kommet til at tænke over dine egne oplevelser og bekymringer. Folderen er en hjælp til alle, som ønsker at vide mere om de vanskelige følelser, der kan opstå efter voldsomme hændelser, og en hjælp til at vurdere omfanget af traumet.

En kort tjekliste over traumatiske symptomer...

Nedenfor er en række forskellige typer reaktioner mennesker kan opleve efter en traumatisk eller livstruende hændelse. Disse reaktioner kan endog opstå flere måneder eller år efter hændelsen. Hvis du har oplevet, eller været vidne til, en traumatisk hændelse, hvor du har følt voldsom frygt, hjælpeløshed eller rædsel, kan du i feltet nedenfor notere hændelsen, og hvornår den skete:

Læs den følgende liste grundigt og sæt mærke ved de sætninger, der passer til dine, eller din vens, oplevelser.

1. Jeg genoplever og gennemlever den traumatiske begivenhed på mindst én af følgende måder:

- Tilbagevendende tanker eller erindringer om begivenheden.
- Føler i glimt, at det er som om begivenheden gentager sig.
- Gentagne mareridt.
- Pludselige fysiske reaktioner, når jeg bliver mindet om begivenheden.

2. Jeg forsøger at undgå situationer og sammenhænge, der kan minde om begivenheden:

- Undgår aktiviteter, som minder mig om begivenheden.
- Ude af stand til at huske dele af begivenheden.
- Mindre interesse for dagligdags aktiviteter.
- Føler at jeg ikke har nogen fremtid.
- Undgår tanker eller følelser forbundet med begivenheden.
- Føler mig uengageret eller isoleret fra andre mennesker.
- Ude af stand til at vise følelser.

3. Siden begivenheden har jeg ændret mig en eller flere måder:

- Bliver nemt forskrækket.
- Har svært ved at koncentrere mig.
- Besvær med at falde i søvn eller sove igennem.
- Føler at jeg er meget på vagt.
- Bliver let irriteret og har let ved at blive vred.
- Besvær med at udføre arbejde eller daglige gøremål.

4. Jeg oplever fysiske og følelsesmæssige reaktioner efter begivenheden:

- Føler mig nedtrykt.
- Mangler energi eller er udmattet.
- Drikker mere alkohol eller tager mere medicin/rusmidler.
- Følelse af angst eller rædsel.
- Følelse af hjælpeløshed.

Næste skridt

Hvis du, eller din ven, kan krydse af til en sætning i hver af de tre kategorier, har oplevelsen været ualmindeligt belastende, og det vigtigt, at du oplyser din familie og din læge om dette. Disse informationer kan være uvurderlige i den fortsatte vurdering af dine behov for hjælp. Er du påvirket af en traumatisk oplevelse, bør du kontakte en praktiserende psykolog (du kan henvises via din læge).

For yderligere informationer:

Hvis du ønsker at vide mere om traumer eller behandling af traumer, er du velkommen til at kontakte os på:

Videnscenter for Psykotraumatologi
Institut for Psykologi
Syddansk Universitet
Campusvej 55
5230 Odense M

www.sdu.dk/psykotraume

En del af ovenstående tekst er hentet og oversat fra folderen "do you know somebody" skrevet for NICTT, The Northern Ireland Center for Trauma & Transformation, version 2, 2007.