



Psykisk førstehjælp

Information til den ramte person



PSYKIATRIEN
- i gode hænder

Psykisk førstehjælp

Information til dig, der har været udsat for en belastende hændelse

Voldsomme hændelser kan være meget belastende. Heldigvis ved man i dag mere om, hvad der er bedst at gøre for at komme sig. Anbefalingerne her er baseret på den aktuelle viden.

1. De første 6 timer efter hændelsen kan være afgørende.

De første 6 timer efter kan du stadig påvirke den måde, du husker oplevelsen på. Det er vigtigt at slappe af, så følelsespresset dæmpes, og du må gerne lave rolige aktiviteter der er behagelige for dig.

2. Det er bedst ikke at sove de første 6 timer efter hændelsen.

Det er en normal reaktion ikke at kunne sove så meget de første nætter efter hændelsen. Undgå at tage beroligende medicin eller sovemedicin for at falde i søvn. Prøv i stedet at aflede tanker med beroligende aktiviteter.

Hvis du har svært ved at sove flere dage i træk, kan det være gavnligt med medicin kortvarigt for få din sovertyme tilbage.

3. Du skal helst foretage dig hyggelige og beroligende aktiviteter i de første 6 timer.

Behagelige sanseindtryk kan sandsynligvis være med til at forhindre, at de belastende indtryk sætter sig godt fast i hukommelsen. Det kan ses som en form for spontan helingsstrategi. Du kan for eksempel se en god film, spille computerspil eller se på billeder af dine nærmeste. Det kan også være godt at høre musik eller andre behagelige lyde. Undgå fysisk aktivitet, der hæver pulsen. For nogle kan berøring eller massage fra en person, man er tryk ved, være godt.

4. Det er vigtigt at have nærværende mennesker, som du er tryk ved, omkring dig. Særligt i den første tid.

Hvis fysisk kontakt som en hånd på skulderen er behageligt for dig, så opsøg det gerne. Nærværende, kendte mennesker omkring dig kan give dig ro. Det kan mindske risikoen for senfølger.

5. Sørg for at blive godt smertedækket, hvis du har smerter

God smertedækning kan mindske risikoen for senfølger.

6. Du skal så vidt muligt undgå at fortælle følelsesladet om hændelsen det første døgn.

Det er OK, at du hurtigt sætter dine nærmeste ind i hændelsen og fortæller dem om fakta, men undgå følelsesladede genfortællinger det første døgn. Det kan have samme effekt som eksamenslæsning: Man husker det bedre.

7. Overblik over hændelsen og faktuel information kan hjælpe dig.

Relevant viden og overblik over, hvad der er sket, kan dæmpe bekymringer og spekulationer og give dig ro. Deltagelse i defusing, debriefing eller kontakt med en kollega, der også var til stede, kan i mange tilfælde øge dit overblik over, hvad der er sket, og dermed være med til at dæmpe uro.



Normale reaktioner *i løbet af* en særligt belastende hændelse

- Uvirkelighedsfølelse
- Anderledes tidsoplevelse (tiden går utroligt langsomt/hurtigt)
- Særligt fokus på nogle dele af hændelsen, mens andre dele er helt væk
- Fornemmelse af at stivne, pludselig angst eller rædsel, oplevelse af at være truet
- Oplevelse af at stå helt alene, selvom der er andre til stede
- Indre oplevelse af kaos, selvom man virker helt normal på overfladen

På trods af ovenstående handler langt de fleste rationelt og fornuftigt i situationen.

Normale reaktioner *efter* en særligt belastende hændelse

Det er normalt, at særligt belastende hændelser kan give usædvanlige reaktioner og stærke følelser i en periode. Der kan være kognitive, følelsesmæssige, fysiske eller adfærdsmæssige reaktioner.

Kognitive reaktioner

- Påvirket hukommelse eller opmærksomhed
- Koncentrationsbesvær
- Nedsat evne til at træffe beslutninger
- Ufrivillig genoplevelse af hændelsen i vågen tilstand eller i drømme (flashback)

Følelsesmæssige reaktioner

- Vrede eller irritation
- Genoplevelse af episoden
- Utilstrækkelighedsfølelse
- Skyldfølelse eller selvbekendelser
- Øget ængstelighed, sårbarhed og nedtrykthed
- Ensomhed
- Følelseløshed (stivnet følelsesliv)

Fysiske reaktioner

- Træthed
- Uro eller anspændthed
- Svimmelhed
- Hovedpine
- Søvnbesvær
- Kvalme

Adfærd

- Tilbagetrækning
- Undgåelse af eksempelvis arbejdspladsen eller patienten
- Nedsat funktionsevne i dagligdagen
- Personlighedsændring

Hvis reaktionerne er meget stærke, ikke falder i intensitet efter nogle dage eller fortsætter ud over 3-4 uger, er det vigtigt, at du sammen med din behandler/kontaktperson i Psykiatrien vurderer, om der er behov for individuel kriseopfølgning. Hvis du ikke har en behandler/kontaktperson på dette tidspunkt, skal du kontakte din egen læge.



PSYKIATRIEN
– i gode hænder

Psykiatrien
Mølleparkvej 10
9000 Aalborg
Tlf.: 9764 3000
E-mail: psykiatri@rn.dk
www.psykiatri.rn.dk