

PSYKISKE REAKTIONER VED STØRRE KATASTROFER OG ALVORLIGE PERSONLIGE KRISER

Det er overstået?

De har været udsat for en voldsom begivenhed, som vil chokere ethvert menneske. Måske føler De lige nu, at De har god kontrol over situationen, og De ønsker hurtigst muligt at glemme det hele - nu er det jo overstået.

Undersøgelser af menneskers reaktion på ulykker har imidlertid vist, at det er normalt, at der i de følgende dage kommer ret kraftige reaktioner med psykiske og fysiske symptomer. Disse kommer tit i anfald eller "bølger".

Uro og rastløshed

Det mest almindelige er følelsen af angst og indre uro, rastløshed, måske en følelse af uvirkelighed og indre tomhed. Der er ofte søvnbesvær, eventuelt med mareridt, og også om dagen kan det oplevede passere revy for én igen og igen.

Uroen kan veksle med en vis sløvhed og vanskelighed ved at tage sig sammen til de daglige gøremål. Der kan også være koncentrationsbesvær. Angsten giver sig ofte udslag i legemlige symptomer, så som ryste- og svedeture og hjertebanken. Der kan komme opkastning og diarré og en følelse af fysisk udmattethed.

Skyld?

Det er også helt almindeligt at føle en - urimelig - skyld over at være sluppet bedre fra ulykken end andre. Det er meget almindeligt at føle trang til at fortælle om den voldsomme begivenhed igen og igen. Det er en god måde at bearbejde oplevelsen på. Det er derfor en god ide at bede familie, venner, naboer og arbejdskammerater om at lytte til Dem. Hvis De har mulighed for at møde andre mennesker, som har været tæt på ulykken, er det også en god ide at dele Deres oplevelser med dem. Nogle kan føle trang til at isolere sig, men det vil vi fraråde.

Følgervirkninger

De fleste mennesker vil kunne "arbejde" sig igennem chokket og dermed forebygge længerevarende følgervirkninger. Blandt disse kan nævnes vedvarende søvnbesvær med mareridt, følelsesmæssig uligevægt og irritabilitet, nedtrykthed og tendens til tilbagetrækning, ligesom de akutte symptomer vil kunne fortsætte. De bør så vidt muligt undgå beroligende medicin, sovemedicin og alkohol.

Søg hjælp

Hvis Deres reaktion på katastrofen er særligt voldsom eller varer ud over nogle få dage, tilrådes De at søge hjælp, fx. hos Deres praktiserende læge, som kan henvise Dem til psykolog, hvis der er brug for det.

Ved større ulykker vil en del mennesker få brug for sagkyndig hjælp for at komme bedst muligt gennem oplevelsen. En sådan hjælp tilbydes gennem Århus Amts krise- og katastrofeterapeutiske beredskab, der koordineres fra

**Århus Amts krise- og katastrofepsykiatriske beredskab
Psykiatrisk Hospital i Århus
Telefon 7789 2000**