

Udsat for en voldsom hændelse

Holbæk Sygehus, Akutafdelingen



Holbæk Sygehus
Akutafdelingen
Smedelundsgade 60
4300 Holbæk

E-mail: hol-akut@regionsjaelland.dk

Afdelingstelefon: 59 48 38 00

Skadetelefonen: 1818

www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/akutafdeling

Nr. 15, juni 2023

Den umiddelbare reaktion

Du har lige været udsat for en voldsom hændelse. Det kan være, at du føler dig helt rolig og har kontrol over situationen og at du ønsker at glemme det hele hurtigst muligt.

Det kan også godt være, at alt virker kaotisk.

Reaktioner

I de kommende dage kan du opleve korte perioder med både psykiske og kropslige symptomer.

Du kan få en følelse af angst, indre uro og rastløshed. Det, der skete, vender hele tiden tilbage, både om dagen og om natten.

Du kan miste energien og lysten til at foretage dig noget, selv helt almindelige gøremål. Der kan også opstå søvnløshed og urolig søvn med mareridt.

Rent fysisk kan der komme forskellige symptomer:

- Svimmelhed
- Kvalme
- Mistet appetit
- Mavepine
- Hovedpine
- Hjertebanken

Mange gør sig tanker om, hvordan hændelsen kunne være undgået, bebrejder sig selv og føler en uberettiget skyld.

Hvad kan du selv gøre?

Føler du behov for at tale om det skete igen og igen, er det en god måde at bearbejde hændelsen på.

Få familie, venner og bekendte til at lytte. Hvis det er muligt, er det en god idé at tale med andre, der har været tæt på hændelsen. Du bør undgå at isolere dig.

Medicin

Har du søvnproblemer, kan du tage en sovepille de første par nætter. Du bør ikke tage beroligende midler eller sovepiller gennem en længere periode, da det forhindrer, at du kan bearbejde problemerne ordentligt.

Tal evt. med din læge.

Selvbearbejdning

De fleste vil, ved egen kraft og med støtte fra familie og venner, kunne arbejde sig gennem den svære periode, der følger efter en voldsom hændelse.

Andre kan have brug for mere støtte eller anden hjælp, end deres omgivelser kan give.

Hvis du efter et par dage ikke selv føler nogen bedring, bør du kontakte din læge.

Krisepsykolog

Vær opmærksom på, at visse Falck-abonnementer giver adgang til gratis krisepsykolog.

Spørgsmål

Du er velkommen til at kontakte Skadetelefonen på tlf. 1818 eller egen læge, hvis der er noget, du er i tvivl om i forbindelse med behandlingen.