

Hjälp mot besvärande tankar

- ✓ Om du ständigt eller ofta grubblar över det som hänt, försök att bestämma en tid på tidig kvällstid då du kan ägna dig åt dessa tankar 20–30 min. När tankarna dyker upp på annan tid, stoppa dem och hänvisa dem till den utsatta tiden.
- ✓ Skriv ned det du varit med om, både tankar och känslor som du hade då det inträffade samt de som du har nu. Du behöver inte skriva ofta, men däremot grundligt. Det är inte ovanligt att man mår sämre i början av skrivarperioden, efterhand brukar man må bättre och skrivandet ger lättnad. Kom ihåg att du skriver för dig själv, ingen annan behöver läsa.
- ✓ Har man plågsamma minnesbilder, kan det underlätta om man försöker flytta bilden så långt bort i rummet som möjligt, gärna på TV-rutan. Försök stänga av bilden genom att göra något som distraherar, lyssna på musik eller byt ut bilden genom att mentalt skapa och titta på en annan och fin bild.

(Ref Psykologiska uppföljningsgruppen, PUG Vrinnevisjukhuset i Norrköping 1998, rev 2011)

Vilken hjälp finns på Studenthälsan?

Du behöver inte vara ensam med dina tankar och känslor! Hör av dig till oss på Studenthälsan om du vill ha någon att samtala med, eller behöver hjälp för att slappna av eller kunna sova.

www.student.liu.se/studenthalsan



Till dig som har varit med
om en svår upplevelse

Vi vill ge dig information och praktiska råd
kring vanliga reaktioner vid svåra händelser

Vilka reaktioner är vanliga?

Det är normalt att reagera på svåra händelser. Reaktioner kan komma omedelbart eller efter en tid. Under första tiden efter det inträffade behöver man få struktur i det kaos som ofta infinner sig. Saklig information om det som hänt och vad som kommer att hända skapar struktur i tillvaron.

Vi är alla olika och reagerar olika vid svåra händelser och dödsfall. Styrkan i reaktionerna kan variera.

I början kan det som hänt ofta kännas överkligt och i nästa stund plågsamt sant. Vanligtvis minskar reaktionerna efter hand som man får tänka igenom, förstå och bearbeta det man varit med om. Det är viktigt att veta att det kan ta olika lång tid för var och en av oss.

Exempel på vanliga reaktioner

- ✓ *Ångest, oro och rädsla.* Det kan vara svårt att vara ensam och man känner sig rastlös och orolig i kroppen.
- ✓ *Påträngande minnen.* Alla sinnesintryck samlas och återupplevs i både vaket tillstånd och i sömnen.
- ✓ *Minnes- och koncentrationssvårigheter.* Tankebanorna avbryts ständigt av tankar på händelsen. Studieprestationerna försämras men ju större krav på prestation desto svårare kan det vara att klara av sina studier.
- ✓ *Sömnstörningar* som svårigheter att somna, uppvaknanden, tidigt uppvaknande, mardrömmar mm.
- ✓ *Kroppsliga besvär* som illamående, hjärtklappning, yrsel, muskelsmärta, huvudvärk, magproblem mm.
- ✓ *Skuld känslor* då man funderar på vad man gjorde eller inte gjorde.
- ✓ *Sorgsenhet/depression.* Hos personer som förlorat nära anhöriga blir självfallet saknaden, smärtan, längtan och gråten mera uttalad.
- ✓ *Irritation och ilska* som ofta riktas mot hjälpare, familj och vänner.
- ✓ *Tidigare trauman gör sig påmind.* Det kan då vara bra att söka samtalstöd.
- ✓ *Relationen till andra* kan bli störd genom att den som drabbats blir isolerad. Omgivningens uppmärksamhet kan vara intensiv till en början, men är tyvärr ibland kortvarig. Det är viktigt att vänner/studiekamrater är medvetna om att behovet av stöd finns under en lång tid.

Hur kan jag hantera min situation?

Ta hjälp av vänner och familj!

Prata om det som hänt och hur det känns. För varje gång du sätter ord på tankar, känslor och upplevelser får du möjlighet att bearbeta det som hänt. Acceptera dina reaktioner som normala uttryck vid en svår händelse.

Ibland kan vänner/studiekamrater ha svårt att ta kontakt av rädsla för vad man ska säga. Om du själv orkar så ta kontakt med dina vänner och andra viktiga personer i din omgivning, det kan underlätta.

Håll kvar dina vanliga rutiner!

Återgå till studierna så snart du orkar och försök att komma tillbaka till dina normala rutiner. Det skapar trygghet och motverkar isolering. Acceptera att din normala "ork" är nedsatt under en tid framåt, pressa dig inte för mycket.

Sköt om dig!

Sköt om dig själv genom att äta och sova ordentligt, du behöver det för att orka. Ät regelbundet även om du inte har matlust.

Underlätta så mycket du kan för sömnen genom att försöka hålla regelbundna tider framför allt vad gäller uppstigning på morgonen. Använd

dig av avslappningsövningar innan du skall sova. Om du inte kan somna gå upp en stund utan att vara för aktiv. Fysisk träning är bra, då sover du bättre och spänningar i muskler försvinner. Du får också tillfälle att "koppla av" från dina tankar och från sorgen.

I sorg kan tillvaron kännas meningslös. Fortsätt göra saker du tidigare tyckte om att göra. Det fungerar inte att invänta känslan av lust för att komma igång med att göra saker.

Var försiktig med lugnande mediciner och alkohol. Alkoholen förstärker nedstämdheten under sorgen och ger ofta negativa upplevelser.

Skaffa stöd för dina studier!

Om du upplever problem att klara studierna under den första tiden är det viktigt att så snart som möjligt ta kontakt med din lärare eller med din studievägledare för att underlätta studiesituationen. Att pressa sig själv för mycket kan påverka krisbearbetningen negativt.

