

Dersom du / dere har behov for slik hjelp,
kan du / dere ta kontakt med:

- Psykiatrisk sykepleier i Innherred samkommune

Levanger: tlf. 74 05 25 00

Verdal: tlf. 74 04 82 00

(arbeidsdager kl. 08.00-15.30)

- Lege:
 - fastlege
 - legevakt Levanger tlf.74 08 00 00
 Verdal tlf.74 07 03 00
- andre: sogneprest/diakon, helsesøster, barnevern,
sosionom

Selv der det er behov for mer profesjonell hjelp,
vil alltid familie og venner være den viktigste
støtten i prosessen for å komme videre.



Brosjyre distribueres spesielt til:

Legevakt, Fastlege, Poli, Enhet Barn og familie (barnevern, helsesøstertjeneste),
Enhet Helse og rehabilitering (Sosial og psykiatri, Mottak sosialtjeneste)

HJELP I EN KRISESITUASJON



De reaksjoner de fleste opplever etter en ulykke, katastrofe eller selvmord:

- Evnen til å tenke klart blir begrenset.
Det som er skjedd synes uvirkelig som på en film eller i en drøm. Tidsopplevelsen kan bli forandret og hukommelsen fordreid.
- En kan bli handlingslammet, apatisk og følelsene blir avstengt.
- Noen får følelsesutbrudd – kan både gråte og le.
- Mange ulike kroppslige plager kan oppstå (kvalme, munntørrhet, diaré, anspenhet, skjelving, svimmelhet, hjertebank, vannlatingstrang og besvimelse).
- Atferd blir endret, ofte i form av rastløshet, overaktivitet og skvettenhet.

Det er også viktig å understreke at ca. 20 % ikke opplever særlige reaksjoner, verken tidlig etter hendelsen eller senere.

I dagene etter hendelsen:

- gjenopplevelse av hendelsen
- kaotiske tanker om hendelsen som kverner rundt i hodet uten stans, såkalt ”tankekjør”.
- fortsatt nummenhet, og etter hvert som denne slipper taket, sterke emosjonelle reaksjoner som sinne, fortvilelse og angst
- sterk uro / er ”skvetten”
- søvnvansker og mareritt
- nedsatt konsentrasjon og hukommelse
- skyldfølelse og grubling

Dette er normale reaksjoner og for de fleste vil de avta etter hvert.

Mange personer kan etter å ha opplevd sterke følelsesmessige hendelser, føle behov for å få mer hjelp enn det de kan få fra det nære sosiale nettverket. Vi vet at det er viktig å komme videre etter en vond opplevelse, slik at man ikke utvikler psykiske problemer framover.