Markmið þessa bæklings er að fara stuttlega í gegnum hver algengustu áfallaviðbrögð eru. Við áfall er slegið allharkalega í vogarskálar fólks og oft kemur fram hegðun og tilfinningar sem koma mörgum í opna skjöldu.

Áfall er skilgreint sem „atburður sem hefur alvarlegar afleiðingar í för með sér fyrir eigin velferð/öryggi, eða velferð/öryggi nánustu ástvina“. Misjafnt er hvort og hvaða atburðir valda fólki áföllum og viðbrögð manna geta verið misjöfn eins og fólk er margt. Engu að síður er ákveðinn rauður þráður í viðbrögðum fólks sem ágætt getur verið að vita af.

Algengt er að fyrstu viðbrögð við áfalli séu doði og andlegt lost. Fólk getur lýst því sem svo að það sé algjörlega aftengt því sem er að gerast, eins og það sé ekki almennilega á staðnum eða að atburðirnir snerti það ekki. Þetta andlega lost getur varað frá nokkrum sekúndubrotum og upp í töluvert lengri tíma.

Þegar andlega lostinu sleppir er algengt að atburðurinn leiti á hugann. Hugsanir og minningar um atburðinn geta hellst yfir þegar síst varir – að nóttu sem degi. Þetta veldur oft tilfinningalegu uppnámi, og oft getur fólki liðið eins og það upplifi atburðinn á ný.

Viðbrögð við áföllum

Kraftur er stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur, Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík, sími 866-9600, kraftur@kraftur.org, www.kraftur.org. Einnig má finna Kraft á helstu samfélagsmiðlum.

KRAFTUR

01 Algeng viðbrögð við áfalli

• Tilfinningalegt uppnám • Mikil þreyta Einbeitingarerfiðleikar • Svefnörðugleikar • Tilfinningasveiflur

02 Atburðurinn leitar á hugann

• Getum farið að forðast fólk, staði og annað sem minnir á atburðinn • Getum farið að draga úr virkni okkar • Reynum að forðast að hugsa um atburðinn

03 Svefn og þreyta

• Gríðarleg orka fer í að melta atburðinn svo búast má við aukinni þreytu • Hugsanir hellast yfir þegar upp í rúm er komið • Margir hrökkva upp af engri ástæðu • Slæmir draumar og martraðir

04 Minni og einbeiting

• Einbeiting fer út um gluggann • Hugsanir og minni verður þokukennt • Hugurinn upptekinn við annað • Oft vansvefta í ofanálag • Þetta er ekki merki um að viðkomandi sé að „missa vitið“

05 Skapsveiflur og viðkvæmni

• Að gráta er manninum meðfædd leið til að losa streitu úr líkamanum • Því verður fólk oft meyrara á álagstímum og í kjölfar áfalls • Heilbrigt og jákvætt að láta undan grátþörf • Við áfall verður þráðurinn styttri en vanalega

06 Algengar tilfinningar

• Kvíði • Angist • Ótti • Meyrni • Reiði • Skert sjálfstraust • Óöryggi • Pirringur • Doði • Sektarkennd • Örvænting

07 Algeng hegðun

• Tilhneiging til einangrunar • Margir verða stuttir í spuna • Einbeitingarleysi • Framkvæmdaleysi • Sumir verða viðbrigðnir • Grátur • Erfiðleikar með tjáningu

08 Að vinna úr áfalli

• Leitaðu stuðnings hjá fólkinu þínu • Mikill máttur falinn í nálægð ástvina • Líkamleg snerting hefur streitulækkandi áhrif • Faðmaðu fólkið þitt og knúsaðu köttinn • Afar mikilvægt er að passa upp á svefn, næringu, hreyfingu • Ræddu viðburðinn við þá sem þú kýst, þegar þú ert tilbúinn • Leyfðu þér að vera viðkvæmur

09 Að gefa sjálfum sér rými

• Langflestir ná sér á strik eftir áfall, af sjálfsdáðum eða með aðstoð fjölskyldu • Það getur enginn verið ofurmenni alltaf • Viðkvæmni, meyrni, pirringur og hræðsla, eru eðlileg tilfinningaviðbrögð við óeðlilegum aðstæðum • Það tekur tíma að komast yfir andleg áföll, ekki síður en líkamleg

10 Hversu langan tíma tekur að jafna sig?

• Mjög einstaklingsbundið og fer m.a. eftir: *Eðli atburðar, bakgrunni og fortíð manneskjunnar, persónuleika, stuðningi og eftirleik áfalls* • Ef líðan er svipuð eða verri dagana eftir áfall, að 4-6 vikum liðnum, er skynsamlegt að leita sér ráðgjafar