

REAKSJONER ETTER VOLDSHENDELSER



*Ved psykolog Atle Dyregrov
Senter for Krisepsykologi*

Når en opplever en dramatisk situasjon med voldsutøvelse, kan den medføre sterke inntrykk og påkjenninger. I ettetid kan en oppleve en del normale ettervirkninger på det psykiske plan. I det følgende vil noen av de vanligste ettervirkningene bli omtalt, samtidig som noen enkle råd om hvordan en best kan forholde seg til det som har hendt vil bli nevnt.



Umiddelbare reaksjoner

Mange opplever en form for uvirkelighet i forbindelse med hendelsen, som om alt skjer i en drøm eller ikke kan være

sant. I slike situasjoner endres ofte tidsopplevelsen, det er som tiden står stille eller løper fort av gårde. Tidligere erfaring og oppsamlet lærdom kan hurtig mobiliseres, og mange opplever at de "intuitivt" handler riktig i situasjonen. Samtidig brenner inntrykk seg inn med mer intensitet og detaljrikdom enn vanlig. Dette avspeiler at sansene skjerpes samtidig som vår oppmerksomhet fokuseres mot det som er viktig for vår overlevelse, f.eks. øynene til gjerningsmannen eller våpenet som rettes mot en. Dette er reaksjoner som har stor overlevelsesverdi for oss, men som kan oppleves som ukjente og skremmende når de pågår.

Mange får ingen følelsesmessig reaksjon umiddelbart, men reagerer sterkt senere. Denne umiddelbare bortskyvingen av følelser tillater at all oppmerksomhet kan rettes mot den ytre fare. Likevel er det en del mennesker som reagerer sterkt med en gang og senere, mens noen får ingen reaksjon i det hele tatt hverken før eller senere. Dette er alle vanlige reaksjonsmåter i en slik situasjon.

Det er likevel slik at en del får reaksjoner i nær tilknytning til hendelsen, ofte når "faren" er over. Kroppslige reaksjoner som skjelving, hjertebank, kvalme, at en blir mo i knærne, eller vekselvis fryser og svetter kan da oppleves. Sterk grad av hjelpeløshet, overveldelse og tristhet kan også melde seg tidlig.



Men det er oftest etterpå, når en får tid til å tenke på det som har hendt, og hva en har vært med om, at den følelsesmessige reaksjonen kommer. I tiden etterpå er det spesielt de sterke sanseinntrykkene som kan bli plagsomme. Dette kan gjelde ting en så, hørte, luktet eller kom i berøring med. Inntrykk kan ha brent seg inn for ens indre øye, eller festet seg som minner med stor detaljrikdom.



Etterreaksjoner

Gjenopplevelser av det en har vært vitne til er kanskje den vanligste ettervirkning etter voldshendelser. Det kan være spesielle synsinntrykk som kommer igjen som påtrengende

minner, eller det kan være plagsomme tanker en ikke blir kvitt. Sannsynligvis vil synet av de eller den som utøvde volden, rop, skrik eller stemmen til den som kommanderte en, smell fra eventuelle avfyrte skudd, osv. være blant de inntrykk som festet seg i slike situasjoner. Ofte vil bilder og tanker melde seg sterkest etter at en har lagt seg, slik at en får **søvnforstyrrelser i de første dagene.**

Økt **angst** er en annen svært vanlig reaksjon. Angsten kan være knyttet til alt som minner om det en har opplevd, eller det kan utvikle seg angst og frykt for at noe skal skje med ens egen familie eller en selv. En dramatisk voldshendelsen som kommer uten forvarsel, gjør at noe av den trygghet vi opplever i tilværelsen blir revet bort. Angsten kan gjøre at en lett blir rastløs eller urolig. Noen blir mer skvetne og reagerer på plutselige lyder eller lysinntrykk. Høye smell og plutselige bevegelser vil for mange være forbundet med frykt i tiden etterpå. Gradvis vil dette roe seg. Angsten kan også medføre kroppslige reaksjoner som anspenhet i form av ømme muskler, hodepine, mageproblemer, o.l.



Andre vanlige etterreaksjoner er irritabilitet og utålmodighet. **Sinne** er også en vanlig reaksjon. Sinnet kan rette seg mot den som en holder ansvarlig for det som skjedde, men kan også rette seg mot andre, f.eks. presse, politi, eller helsepersonell. Ikke sjelden vil irritabilitet og sinne kunne ta retning mot nærmeste familie. Voldshendelser kan ende med at liv går tapt. Også når dette ikke er tilfelle, kan "overlevende" kjenne **tristhet og sorg**. Dette kan avspeile tapet av trygghet i tilværelsen, men kan også være knyttet til tanker om hva som kunne ha skjedd.



Det er ikke uvanlig å oppleve **selvbebreidelser og skyldfølelser**, selv om det ikke er noe ytre grunnlag for disse. "Hva kunne jeg ha gjort for å hindre det som skjedde?", og tanker som starter med "hvis bare..." er vanlige. Enkelte kan kjenne skam for at de ikke med en gang forsto alvoret i situasjonen. Voldshendelser medfører også mange tanker over hvor kort tid det kan være mellom liv og død. Ikke

sjelden blir vi mer opptatt av våre nærmeste etter slike dramatiske hendelser.



Noen opplever et mer **anspent forhold til sin familie** i den første tiden etterpå, og kan hevde at familien i liten grad forstår hva en har vært igjennom. Det er viktig at en forsøker å dele sine reaksjoner med sin nærmeste familie, slik at en får støtte og har noen som er villig til å lytte.



Det tar som oftest noe tid å returnere til vanlig rutine etter en slik dramatisk hendelse. Alt blir liksom bagatellmessig i forhold til det som har skjedd. Både **konsentrasjons- og hukommelsesvansker** er vanlige ettervirkninger som gjør at en ikke bør forvente vanlig arbeidskapasitet i de første dagene etterpå. Alvorlige voldshendelser kan påvirke lærings- og arbeidskapasitet i forholdsvis lang tid etterpå. Smertefulle kommentarer fra andre, eller pågående spørsmål fra omgivelsene kan smerte dypt, og det kan være en fordel å ha

tenkt igjennom hvordan en vil møte andres spørsmål og eventuelle nysgjerrighet.



Hvor sterke og langvarige reaksjonene blir er svært individuelt. Noen reagerer lite på slike hendelser, andre mye. For noen har situasjonen normalisert seg i løpet av noen dager, for andre tar det mye lengre tid. Dersom reaksjonene varer ved utover den første måneden eller de øker i intensitet bør en kontakte helsepersonell. Gjennom faglig hjelp kan en få bearbeidet og satt på plass det som har skjedd, slik at en ettervirkninger kan dempes.



Noen korte **råd** kan være nyttige:

Aksepter dine reaksjoner som normale reaksjoner på en unormal hendelse. Ikke forsøk å skyve bort reaksjoner de første ukene etter hendelsen. Konfrontér tanker og inntrykk slik at du får et bedre grep om det som hendte.



Forsøk å opprettholde dine vanlige rutiner. Gå på arbeid eller skole, men vit at du vil ha noe mindre arbeidskapasitet i en periode, og du kan kjenne deg trette enn vanlig.



Sørg for at du har noen å snakke med. Ikke bare sett ord på det som faktisk skjedde, men på dine indre opplevelser under og etter skytingen. Dette hjelper til å få det som har hendt ut av "systemet". Skriv om det som hendte, ikke bare om fakta, men også om hva du tenkte da det skjedde og senere. Skriv om dine innerste tanker og de følelser og reaksjoner du eventuelt opplever.



Dersom du er urolig i kroppen er det et godt råd ikke å drikke mer kaffe, te eller cola enn vanlig, fordi dette øker uroen i nervesystemet.



Mosjon og trening bidrar til at spenning og stress som har dannet seg i kroppen kan få utløp, og mange kjenner at

aktivitet bidrar til at de raskere kjenner at de kan normalisere hverdagen.



Dersom du plages av minner fra det som hendte kan du forsøke følgende: om det er bilder som er plagsomme kan du kalle dem frem og se dem for deg slik som de opptrer når de kommer uten at du ønsker det. Forsøk så å flytte dem gradvis bort fra deg, slik at de etterhvert blir mindre og mer uklare. Hvis ikke dette hjelper så kan du forsøke å tenke deg at du ser dem på en TV-skjerm. Når du har bildet fremme, så skrur du av TV-en med fjernkontrollen. Om dette er vanskelig så skifter du kanal. Du kan også la bildet eller bildene forandre seg mens du ser på dem, f.eks. fra farger til sort hvitt, eller i form, størrelse, m.m. På denne måten kan du ta kontroll med bildene i stedet for at de har kontroll med deg.

Om det er hørselsinntrykk som plager deg, så kan du gå fram på samme vis. Ta kontroll ved å tenke deg at du hører stemmen eller hørselsinntrykkene fra en radio, og skru så ned volumet, la stemmen forandre kvalitet, osv. Lukteinstrykk

som sitter "fast" i nesen, kan motvirkes ved å smøre de ytre neseborene med litt olje eller noe annet som kan være motlukkt, eller ved å lete frem andre, behagelige lukter i fantasien.

(C) Dyregrov, 1999

*Senter for Krisepsykologi
Fabrikkgaten 5, 5059 Bergen
Tlf. 55 59 61 80
Fax. 55 29 79 17*