



## **FÖRÄNDRINGAR I BETEENDET**

Efter en allvarlig traumatisk händelse



Om du varit med om en allvarlig traumatisk händelse som är relaterad till din identitet som jude eller din tillhörighet till judiska församlingen och gärna vill få hjälp, vänligen kontakta församlingens krisberedskapsorganisation.

Församlingens traumasupport kan kontaktas på **trauma@njss.se**

# INTRODUKTION

Den här informationsfoldern är avsedd främst för de personer som har påverkats – direkt eller indirekt av en terrorattack och för dem som skall hjälpa/behandla dem. Den exemplifierar vanliga emotionella och beteendeförändringar som kan komma som följd av händelsen.

Alla reagerar olika på stressfulla händelser, men de flesta människors symtom kommer försvinna av sig själva, utan psykologisk eller medicinsk behandling, inom en period av fyra till sex veckor.

Både World Health Organization (WHO) och svenska myndigheter betonar att psykologisk traumabehandling inte bör erbjudas tidigare än månad eller en och en halv månad efter exponering för en traumatisk incident. Men om det finns oro för att individen kan skada sig själv, är det viktigt att kontakta sjukvården.

## STÖD ÅT BARN OCH UNGDOMAR

Att uppleva viss ångest och utsatthet är fullt normalt och de allra flesta personer kommer återhämta sig själva. Några av de tecken som barn eller ungdomar kan uppleva är:

- Återkommande tankar om det man varit utsatt för.
- Sömnpromblem.
- Dåliga drömmar och mardrömmar.
- Att känna sig irriterad.
- Att känna sig nedstämd.
- Det kan också vara till hjälp att erkänna att det som hände var mycketa allvarligt, men ovanligt.
- Att inte orka engagera sig i aktiviteter som det vanligtvis tycker om.
- Allmänna beteendeproblem.

Reaktioner på ett trauma kan vara ganska varierande, men ungdomar har vanligtvis nytta av:

- Att vara tillsammans med familj och vänner.
- Att återgå till skolan.
- Att fortsätta med normala rutiner.

- Att veta att de kan prata om vad som hänt, utan att bli pressade till att göra det.
- Att motaga öppen och ärlig information.

Det är viktigt att barn får veta, att det är helt acceptabelt att diskutera deras erfarenheter.



## STÖD ÅT VUXNA

Att uppleva viss ångest och utsatthet är fullt normalt and de allra flesta personer kommer återhämta sig själva. Några av de tecken som vuxna kan uppleva är:

- Återkommande tankar om det man varit utsatt för.
- Sömnpromblem.
- Dåliga drömmar och mardrömmar.
- Att känna sig irriterad.
- Att känna sig hjälplös.
- Känna att de borde ha gjort mer för att hjälpa.



Att få socialt stöd och omsorg från familj och vänner de har tilltro till är essentiell.

- Det är viktigt att lösa alla praktiska utmaningar, som t.ex. ha en säng att sova i eller att ha någonstans att ta vägen och mat. Att basala behov täcks.
- Att försöka komma tillbaka till vardagen.
- Att ge människor utrymme att få prata om sina upplevelser, utan att pressa dem till det.
- För somliga kan det hjälpa att få tid för sig själva, för att bearbeta det som hänt. Medan för andra kan det vara nödvändigt att tala igenom upplevelsen i detalj och bearbeta vad som hänt för att minska känslan av hjälplöshet.
- Leta efter stöd i sociala grupper, som t.ex. trosgrupper.
- Att ge människor så stor bestämmerätt som möjligt.

**[trauma@njss.se](mailto:trauma@njss.se)**

Denna folder är baserad på material från CST, Behavioural Changes.