

# HVERS VEGNA LÍÐUR MÉR SVONA OG HVAÐ GET ÉG GERT Í ÞVÍ?

- Áhrif alvarlegra atburða og viðbrögð við þeim -

## HVER ERU EÐLILEG VIÐBRÖGÐ VIÐ ÁLAGI?

Hér á eftir verður talað um viðbrögð sem ungt fólk getur sýnt í kjölfar alvarlegra atburða. Þessi viðbrögð geta valdið uppnámi en það er afar mikilvægt að muna að þetta eru eðlileg viðbrögð við mjög óeðlilegum aðstæðum. Ef viðbrögðin vara í meira en 6 vikur eða þau valda þér mjög miklum erfiðleikum skaltu leita ráða hjá einhverjum sem þú treystir vel. Viðbrögðin birtast í tilfinningum, hugsunum, líkamlegum vanda og hegðun.

### Tilfinningar

- Ótti, vegna þess sem kom fyrir
- Óróleiki og angist
- Áhyggjur vegna þess vanda sem atburðurinn hefur valdið fjölskyldunni, skólanum, vinunum
- Hræðsla við að vera ein/n
- Dapurleiki og vonbrigði
- Breyttar tilfinningar gagnvart þeim sem manni þykir vænt um/kærustu /kærasta
- Sektarkennd
- Verða auðveldar reið/ur

### Hugsanir

- Erfiðleikar með að einbeitingu og eftirtekt í námi/vinnu
- Ásæknar minningar og hugsanir um það sem hefur gerst
- Halda því fram að ekkert hafi gerst eða að það hafi ekki verið eins slæmt og það var
- Leita óraunhæfra ástæðna fyrir því hvað gerðist og hvernig hægt sé að koma í veg fyrir að það gerist aftur í framtíðinni
- Martraðir

### Líkamleg vandamál

- Höfuðverkir
- Verkir og þrautir í líkama
- Óeirð
- Magaverkir
- Svefnerfiðleikar
- Borða miklu meira eða miklu minna en áður

## Hegðun

- Orkuleysi og þreyta
- Meiri þörf fyrir nálægð við ástvini
- Sinna ekki tómstundum og fara jafnvel ekki í skólann
- Verða eirðarlaus þegar eitthvað minnir á það sem gerðist t.d. fréttir
- Lenda í auknum vandræðum í skóla og heima fyrir
- Framkvæma án þess að hugsa
- Gera hluti sem vitað er að eru hættulegir
- Fikta við áfengi og önnur vímuefni

## Hvernig á að takast á við álagið

Þrátt fyrir að viðbrögðin sem talin hafa verið upp hér að framan geti stundum verið yfirþyrmandi, eru samt sem áður ýmislegt sem hægt er að gera sér til hjálpar.

- Haltu þér við þær daglegu venjur sem þú hafðir áður.
- Hvíldu þig og borðaðu vel.
- Vertu virk/ur í fjölskyldunni og hópi vina
- Talaðu við þá sem hafa upplifað svipaða atburði og þú
- Ekki búast við of miklu af sjálfum þér eða öðrum of fljótt
- Notaðu tímann til að gera það sem þér finnst skemmtilegt að gera og þú gerðir áður
- Taktu þátt í sjálfboðnu starfi
- Talaðu við fullorðið fólk, sem þú treystir, um upplifun þína af því sem gerðist
- Óskaðu eftir aðstoð þegar þú þarft á henni að halda
- Áttaðu þig á því að allir upplifa álag á mismunandi vegu

## HVAÐ MEÐ VINI MÍNA?

Það getur verið að vinir þínir glími við meiri vanda en þú og vilji tala um hann. Þessi vandi gæti verið sá sami og lýst hefur verið hér að ofan. Oftast vitum við hvernig við eigum að ráða fram úr þessum vanda. Það kemur þó fyrir vinir þínir segi þér frá hlutum sem þeir upplifa eða eru að hugsa um. Frásögn þeirra getur gert þig hrædda/n og ruglaða/n og þú veist ekki hvað þú átt að gera. Þetta geta verið alvarlegar hugsanir um að strjúka að heiman eða skaða sig með einhverjum hætti. Þegar um svo alvarlega hluti er að ræða er mikilvægt að þú leitir ráða hjá einhverjum fullorðnum sem þú þekkir og/eða fáir vin þinn til að gera það líka.