

Reaktioner på våld och hot

Det är fullt normalt att reagera känslomässigt och fysiskt på våld och hot som man utsatts för. Du kanske kommer att överraskas av känslor som du inte varit beredd på och som du kanske inte vet hur du skall hantera. Svåra och dramatiska upplevelser ger ofta minnen som kan återkomma när man minst anar det. Det är därför viktigt att du försöker få någon att prata med, gärna så snart som möjligt efter händelsen.

Vad är en normal reaktion?

Människor reagerar på våld och hot på en rad olika sätt och personer kan reagera olika på likartade händelser. Somliga reagerar omedelbart. För andra kan reaktionen dröja, till och med flera år. Om du är oroad över dina egna eller dina anhörigas reaktioner ska du komma ihåg att det är normalt att reagera på svåra situationer. Reaktioner kan också komma hos dem som har bevittnat våld eller hos dem som oroar sig för sin egen eller andras säkerhet. Att uppleva en svår händelse kan påverka dig på flera sätt. Reaktionerna är naturligtvis individuella men det finns många känslor och yttringar som är gemensamma för våldsoffer, speciellt vid upprepat våld.

Det är vanligt att känna några eller flera av dessa reaktioner:

Fysiska reaktioner

Magproblem, ändrade sömn- och matvanor, svettningar, snabb puls, bröstsmärtor, yrsel, huvudvärk, rygg- och nacksmärtor, utmattning.

Känslomässiga reaktioner

Sorg, skuld, skam, ångest, ilska/raseri, mardrömmar, känslomässig berg- och dalbana, kontrollförlust, isoleringskänsla, rädsla för fortsatt våld, förstumning, vanmakt, hjälplöshet, hopplöshet eller kraftlöshet, förtvivlan.

Relationsmässiga reaktioner

Tillitsförlust, ändringar i sexuell aktivitet, generaliseringar gentemot andra, kritiska känslor gentemot andra, främlingskap gentemot familj, vänner och arbetskamrater, ensamhetskänsla.

Intellektuella reaktioner

Minnesstörningar, förvirring, störd tidsuppfattning, koncentrationssvårigheter, svårt att fatta beslut, självmordstankar, händelsen spelas upp inombords gång på gång, minnesblixtar.

Beteendemässiga reaktioner

Drogmissbruk, isolering, otålighet, starka reaktioner på små förändringar i omgivningen, vilja att klamra sig fast vid andra människor, splittra dagliga aktiviteter, oförmåga att utföra saker man tidigare kunnat.

Behöver du mer stöd?

Kvinnofridslinjen är öppen dygnet runt och samtalet kostar ingenting. Numret är 020-50 50 50. www.kvinnofridslinjen.se

"Webbstöd för vården" är ett nationellt metod- och kompetensstöd för hälso- och sjukvården och tandvården. Webbstödet är framtaget av Nationellt centrum för kvinnofrid i samverkan med Socialstyrelsen.