

REAKTIONER PÅ VÅLD OCH HOT I NÄRA RELATIONER

Du har rätt att få hjälp
att tala om hur
Du upplever det just du
har varit med om!

1177
VÅRDGUIDEN

 **Region
Värmland**

REAKTIONER PÅ VÅLD OCH HOT

Denna broschyr är till för dig som blivit utsatt för våld och hot i en nära relation. Du kanske kommer att överraskas av känslor som du inte varit beredd på och som du kanske inte vet hur du ska hantera. Dramatiska händelser har en tendens att etsa sig fast i minnet och återkomma när man minst anar det. Det är därför viktigt att du försöker få någon att prata med om det du varit med om, i så nära anslutning till händelsen som möjligt. Det kan vara en vän eller någon annan du känner förtroende för. Du kan naturligtvis också vända dig till hälso- och sjukvården, socialtjänsten, kvinnojouren eller brottsofferjouren.

Vad är en normal reaktion?

Människor reagerar på våld och hot på en rad olika sätt och kan reagera olika på likartade händelser. Somliga reagerar omedelbart - för andra kan reaktionen dröja, t.om. flera år. Om du är oroad över dina egna eller dina anhörigas reaktioner skall du komma ihåg att många reaktioner anses som helt normala på svåra situationer. Att **inte** reagera skulle vara helt onormalt. Reaktioner kan också komma hos dem som har bevittnat våld eller hos dem som ororar sig för sin egen eller andras säkerhet. Att uppleva en svår händelse kan påverka flera delar av din personlighet. Reaktionerna är naturligtvis individuella men det finns många känslor och yttringar som är gemensamma för våldsoffer, speciellt vid upprepat pågående våld.

Det är fullt normalt att några eller flera av nedanstående reaktioner inträffar:

Fysiska	Magproblem, ändrade sömn- och matvanor, svettningar, snabb puls, bröstsmärtor, yrsel, huvudvärk, rygg- eller nacksmärtor, utmattning.
Känslomässiga	Sorg, skuld, skam, ångest, ilska/raseri, mardrömmar, känslomässig berg- och dalbana, kontrollförlust, isoleringskänsla, rädsla för fortsatt våld, förstumning, vanmakt, hjälplöshet, hopplöshet eller kraftlöshet, förtvivlan, andliga tvivel.
Intellektuella	Minnesstörningar, förvirring, störd tidsuppfattning, koncentrationssvårigheter, svårt att fatta beslut, självmordstankar, händelsen spelas upp inom en gång på en gång, minnesblixtar.
Relationsmässiga	Tillitsförlust, ändringar i sexuell aktivitet, kritiska känslor gentemot andra, främlingskap gentemot familj, vänner och arbetskamrater, ensamhetskänsla.
Beteendemässiga	Drogmissbruk, isolering, irritabilitet/otåglighet, starka reaktioner på små förändringar i omgivningen, klamra sig fast vid människor, oförmåga att utföra saker man tidigare kunnat.