

REAKSJONER ETTER SKYTINGEN PÅ UTØYA



*Ved psykolog Atle Dyregrov
Senter for Krisepsykologi*

Når en opplever en så dramatisk situasjon som å være tilstede og bevitne mange drap, kan det medføre sterke inntrykk og påkjenninger. I ettertid 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 du kan forholde deg til det som har hendt vil bli nevnt.



Umiddelbare reaksjoner

Under selve situasjonen vil de fleste være opptatt av å overleve og all energi går med til å håndtere den trussel de står ovenfor. Få forsøker å være helter, og de fleste forstår først etterpå helt ut hva de har vært med på. Mange opplever en form for uvirkelighet i forbindelse med hendelsen, som om alt skjedde i en drøm eller at det ikke kunne være sant. Noen kjenner seg lammet i kroppen, som om de har fått en sprøyte med bedøvende middel, og er ute av stand til å gjøre noe som helst. I slike situasjoner endres ofte tidsopplevelsen, oftest som om tiden står stille. Samtidig brenner inntrykk seg inn med en intensitet og detaljrikdom utenom det vanlige.

Mange får ingen følelsesmessig reaksjon umiddelbart, men reagerer sterkt senere. Noen reagerer sterkt med en gang og senere, og noen får ingen reaksjon i det hele tatt. 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 oppleves. Sterk grad av hjelpeløshet 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.



Etterreaksjoner

Gjenopplevelser av det du har vært vitne til er kanskje den vanligste ettervirkning ved slike hendelser. Det kan være spesielle sanseinntrykk som kommer tilbake som et påtrengende minne, eller det kan være tanker som du ikke blir kvitt. Dette kan gjelde ting du så, hørte, luktet eller kom i berøring med. Inntrykk kan ha brent seg inn for ditt indre øye, eller festet seg som minner med stor detaljrikdom. Det kan være måten gjerningsmannen beveget seg på eller utseendet (påkledning, bevegelsesmønster, og lignende) , en

spesiell lukt, stemmen eller ropene fra andre eller andre ting som har festet seg i minnet. Ofte vil bilder og tankene melde seg sterkest etter at en har lagt seg, slik at du får **vansker med å sove**.

Økt **angst** er en annen svært vanlig reaksjon. Angsten kan være knyttet til alt som minner om det du har opplevd, eller det kan utvikle seg angst og frykt for at noe skal skje med din egen familie eller deg selv. En hendelse som skjer uten forvarsel, gjør at noe av den trygghet vi opplever i tilværelsen blir revet bort. Angsten kan gjøre at du 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 ansenthet, hodepine o.l.



Andre vanlige etterreaksjoner er irritabilitet og utålmodighet. **Sinne** er også en vanlig reaksjon. Sinnet kan rette seg mot den

som har utført drapene, men kan også rette seg mot andre, f.eks. presse, politi, medisinsk støttepersonell, eller andre. Ikke sjelden vil irritabilitet og sinne kunne ta retning mot nærmeste familie. **Tristhet, sorg og savn** er selvfølgelig å forvente med så mange døde, spesielt om du har mistet mange venner og bekjente. Men tristheten kan forsterkes av at du har tapt tryggheten i tilværelsen i alle fall for en periode. Du som har vært nær opp til dette dramaet vil også kunne oppleve **selvbebreidelser og skyldfølelser**, selv om det ikke er noe ytre grunnlag for dette. "Hva kunne jeg ha gjort annerledes?", og tanker som starter med "hvis bare..." er vanlige. Noen kjenner det vi kaller for overlevelsesskyld, skyld over at de overlevde mens andre døde. Enkelte kan kjenne skam for at de ikke med en gang forsto alvoret i situasjonen, eller ikke gjorde mer for å hjelpe andre.



Noen opplever et mer **anspent forhold til familie og venner** i den første tiden etterpå, og kan hevde at de i liten grad forstår hva en har vært igjennom. Det er viktig at du forsøker å dele

dine reaksjoner med din nærmeste familie og dine venner, slik at du får støtte og har noen som er villig til å lytte.



Det tar som oftest 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 full innsats den første tiden etterpå. Smertefulle kommentarer fra andre, eller pågående spørsmål fra omgivelsene kan virke opprivende, og det kan være en fordel å ha tenkt igjennom hvordan du vil møte andres spørsmål og eventuelle nysgjerrighet.



Hvor sterke og langvarige reaksjonene blir, er svært individuelt. Noen reagerer lite på slike hendelser, andre mye. Det er viktig at du vet at en ikke må reagere for å være normal, men at det er normalt å reagere. For noen har situasjonen normalisert seg i løpet av de første ukene, for

andre kan det ta lengre tid. Dersom reaksjonene varer utover den første måneden uten å vise tegn til å svekkes bør du ta kontakt med helsevesenet. Gjennom faglig hjelp kan du få bearbeidet og satt på plass det som har skjedd, slik at du ikke plages unødige av ettervirkninger.



Noen korte **råd** kan være nyttige:

Du har opplevd det som skjedde sammen med andre fra samme distrikt som deg, med de samme interesser. Blant de som er tilbake vil du kunne oppleve felles trøst og støtte. Bruk tid med dine venner og forsøk å gjøre hyggelige ting og snakke om annet enn den forferdelige tragedien. Det er naturlig at du tenker mye på og snakker mye om den nå nært i tid, men også viktig at du vinner tilbake ditt vanlige liv, gjør hyggelige ting med venner og er glad for at du har livet.



Aksepter dine reaksjoner som normale reaksjoner på en unormal hendelse. Ikke forsøk å skyve bort reaksjoner den første tiden etter hendelsen. Konfronter tanker og inntrykk slik at du får et bedre grep om det som hendte. Søk informasjon som gir deg oversikt og forståelse.



Forsøk å opprettholde dine vanlige rutiner. Forvent at arbeids- eller læringskapasitet kan være svekket 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 andre sider ved din opplevelse. 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 cola (eller kaffe/te) 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.



Å lytte til rolig musikk eller gjøre andre ting som en tidligere har merket gjør at en kjenner seg roligere, kan også godt benyttes.



Dersom du plages av påtrengende minner som kommer i hodet ditt akkurat som det finnes et fotografi eller en film på innsiden av hodet kan du forsøke å gjøre følgende:

Du kan kalle dem frem og se dem for deg slik som de pleier å komme når du ikke ønsker det. Forsøk så å flytte dem gradvis bort fra deg, slik at de etter hvert 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 skruv 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.

Hvis hele hendelsen går som en videofilm, kan du spille den på skjermen men tenke deg at du har en videospiller koblet til skjermen. I det du setter på filmen trykker du på opptaksknappen, spiller så inn filmen og trykker av opptaket når filmen er ferdig. Ta så ut filmen og putt den i en låsbar skuff. Når du gjør dette i fantasien, gir det deg mer kontroll med bildene.

Om det er hørselsinntrykk som plager deg, så kan du gå fram på samme vis. Ta kontroll ved å tenke deg at du hører lyden eller hørselsinntrykkene fra en radio, og skru så ned volumet, la lyden forandre kvalitet, osv. Lukteinntrykk som sitter "fast" i nesen, kan motvirkes ved å smøre de ytre neseborene med litt olje eller noe annet som kan være motlukt, eller ved å lete frem andre, behagelige lukter i fantasien.

Husk at om du trenger ekstra hjelp kan du kontakte Livskrisehjelpen som koordinerer ulike former for hjelp:
55 56 87 54

Copyright Dyregrov, 2011