

Áfallastreita



Leiðbeiningabæklingur

Hér eru lýsingar tveggja einstaklinga sem lent hafa í áföllum, áhugsunum þeirra og tilfinningum.

“Mér líður hræðilega. Ég er eirðarlaus og pirraður. Þetta er mjög ólíkt mér. Nú eru sex mánuðir frá því að ég lenti í árekstrinum en ég er enn óöruggur í bíl. Ég er svo óttasleginn að ég forðast ferðalög í lengstu lög. Myndir af árekstrinum fljúga í gegnum hugann í tíma og ótíma. Þær hætta ekki að koma og jafnvel á nóttunni eru draumar mínir meira í ætt við martraðir þar sem ég endurlifi svipmyndir frá árekstrinum aftur og aftur... Ég er útkeyrður...”

“Viðhorf mitt til lífsins hefur breyst. Ég hugsa stöðugt – Af hverju við? Ég er með stöðugt samviskubit og held að ég gæti hafa gert meira til að bjarga vini mínum sem lést í eldsvoðanum. Ég er stöðugt að endurlifa atburðina og ég hugsa stöðugt, “ef ég hefði bara gert þetta”, “ef ég hefði bara gert hitt...”. Stundum er ég mjög langt niðri og er dapur ..., ég hugsa um að ég hefði getað dáið..., ég get ekki hugsað um framtíðina..., ég er hjálparvana...”

Ef þú hefur sjálf(ur) lent í áfalli getur verið að þú hafir upplifað svipaðar hugsanir og tilfinningar.

Þessi bæklingur er skrifaður af sálfræðingum með það að markmiði að hjálpa þér að skilja þessi viðbrögð og benda á nokkrar hagnýtar leiðir til að hjálpa þér að takast á við áfallið.

*Í þessum bækling er skrifað út frá einstaklingi í karlkyni, er í öllum tilfellum er átt við bæði kynin.

Hvað er áfall?

Áfall getur verið hvað það sem er frávik frá hinu daglega lífi og veldur miklu uppnámi hjá viðkomandi.



Margskonar atburðir geta haft þessi áhrif. Það getur verið eldsvoði, slys, rán, innbrot eða árás, vera vitni að atburði eins og t.d. dauðsfalli. Það geta verið náttúruhamfarir sem snerta marga einstaklinga eða persónulegur atburður sem snýr aðeins að þér, vinum eða fjölskyldumeðlimum.

Hvernig bregst fólk við í kjölfar áfalls ?

Hér fyrir neðan eru nokkur þeirra viðbragða sem þú getur fundið fyrir í kjölfar áfalls. Almennt þá bregst fólk við á eftirfarandi þrjá vegu:

- **Endurlifir** atburðinn í huganum.
- **Forðast** hluti sem tengdir eru áfallinu.
- **Tilfinningaleg óreiða.** Finna fyrir meiri streitu, þirring, ofurnæmni, þunglyndi og / eða gráti.

Það gæti hjálpað þér að athuga hvort þú ert að upplifa eitthvað af þessum einkennum.

1. Endurupplifun áfallsins í huganum

- **Myndbrot** frá atburðinum koma stjórnlaust upp í huga þinn.
- **Slæmar draumfarir** eða martraðir rifja upp áfallið eða aðra **hluti** sem skelfa þig.
- Tilfinning um að áfallið sé að gerast aftur – sterk **endurlifun** atburða.
- Mikill kvíði við að lenda í aðstæðum eða finna fyrir tilfinningum sem minna þig á áfallið.
- Upplifa líkamleg kvíðaviðbrögð, t.d. aukinn hjartsláttur, svimi, o.s.frv. Þegar þú stendur frammi fyrir minningum um áfallið eða aðstæðum sem minna þig á það.

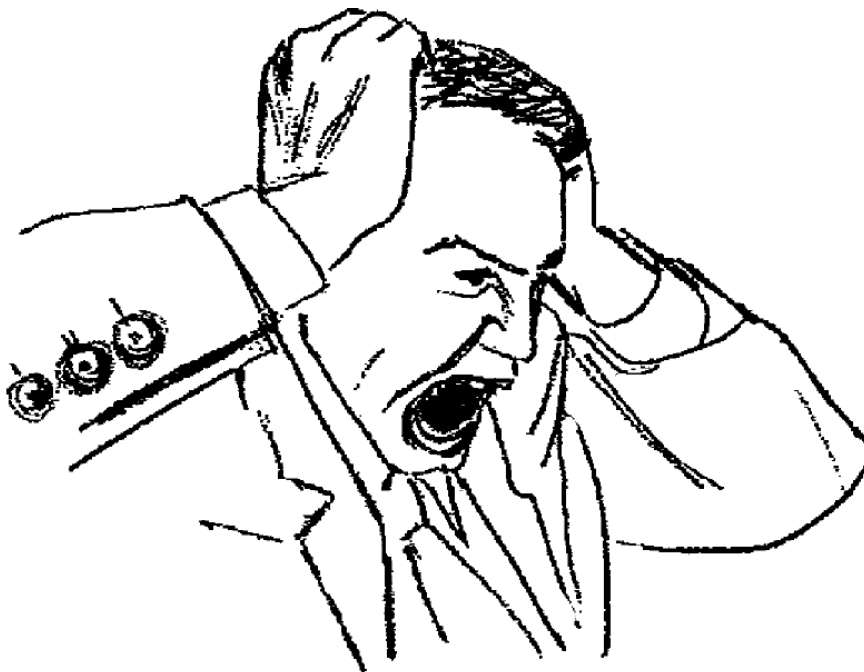


2. Forðast hluti sem tengdir eru áfallinu.

- Reynir að forðast hugsanir, tilfinningar og samtöl um áfallið.
- Forðast athafnir, staði eða fólk sem minna þig á áfallið.
- Getur ekki munað hluti tengda áfallinu.
- Missir lífslöngun, fjarlægist aðra eða breytt tilfinningamynstur.
- Finnst þú ekki eiga möguleika á eðlilegri framtíð, þér gæti liðið eins og tími þinn sé liðinn.

3. Tilfinningaleg óreiða.

- Reiði eða þirringur.
- Einbeitingaskortur.
- Átt erfitt með að sofna .
- Alltaf með varann á þér og hrekkur við minnsta áreiti og ert hvumpin.
- Depurðar einkenni.



Áfallastreituröskun getur haft áhrif á okkur á að minnstakosti á fjóra vegu:

- Hvernig okkur líður.
- Hvernig við hugsum.
- Hvernig líkami okkar vinnur.
- Hvernig við hegðum okkur.

Það getur hjálpað þér að skilja hvernig þér líður ef þú setur kross við þau einkenni sem þú finnur reglulega fyrir:

Hvernig líður þér?

- Kvíðinn, trekkur, áhyggjufullur, hræddur.
- Einhver ógn vofir yfir.
- Trekkur, stífur, á brúninni, órólegur.
- Óraunverulegur, skríttinn, ringlaður, ótengdur.
- Þunglyndur.

Hvað gerist í líkamanum?

- Aukin hjartsláttur.
- Andþrengsli.
- Vöðvar stífir og strekktir.
- Þreyttur, uppgefinn.
- Verkir í líkama.
- Svimi.
- Kvíðaeinkenni.
- Depurðareinkenni, þunglyndi.
- Reiði.
- Grátur.

Hvað hugsar þú?

- Stöðugar áhyggjur.
- Einbeitingarskortur.
- Endurupplifun – myndir frá áfallinu koma upp í hugann.

- Sjálfsásakanir.
- Hræðsla við að áfallið endurtaki sig.
- Erfitt með ákvarðanatöku.
- Eftirsjá, skömm og biturð.
- Hugarflug um neikvæða hluti.
- Taugaveiklaður og eirðarlaus.
- Magaverkir.
- Svefn vandamál og martraðir.
- Bregður auðveldlega.

Hvað gerir þú?

- Gengur um gólf.
- Forðast hluti sem minna þig á áfallið.
- Getur ekki setið og slakað á.
- Forðast fólk.
- Forðast að vera einn.
- Ert hvefsinn og pirraður.
- Spillir samböndum þínum.
- Drekkur eða reykir meira.
- Treystir um of á aðra.

Algengar hugsanir

“Þetta var mér að kenna”.

“Ég er að bilast”.

“Ég mun fá hjartaráfall”.

“Þetta stýrir mér”.

“Ég get ekki tekist á við þetta”.

“Það er að líða yfir mig”.

“Af hverju þurfti það að gerast?”.

“Ég sé engan tilgang lengur”.

Af hverju bregðumst við svona sterkt við áföllum?

Það eru margar ástæður fyrir því að áföll hafa mikil áhrif á okkur tilfinningalega.

Í fyrsta lagi brýtur það niður okkar **grunnildi um lífið**: að lífið sé nokkuð öruggt, í föstum skorðum, hefur ákveðna merkingu og tilgang. Ímynd okkar af okkur sjálfum getur brostið, við gætum hafað brugðist ólíkt við er á áfallinu stóð en við væntum eða ætluðum okkur. .

Í öðru lagi þá koma áföll alla jafnan óvænt og án viðvörunar. Við fáum **engan tíma til að aðlagast** þessum nýju aðstæðum. Áfallið er fyrir utan okkar venjulega reynsluheim og því vitum við ekki hvað á að gera eða hvernig á að hegða sér. Þú gætir hafa haldið að þú myndir deyja, fólk í kringum þig kann að hafa dáið og þú ert í áfalli. Frammi fyrir þessari hættu **heldur hugurinn fast í minninguna um áfallið**, líklega vegna eðlislægra varnarviðbragða til að forðast að þú lendir í svipuðum aðstæðum aftur. Afleiðing af þessu er að þú situr eftir með áfallastreitu, viðbrögð eins og líst var hér að ofan.

Hvað get ég gert til að hjálpa mér að vinna úr áfallinu?

Það er mikilvægt að skilja að viðbrögðin sem þú ert að upplifa eru algengar í kjölfar áfalla, þau eru ekki merki um veikleika eða að þú sért að bilast.

Eftirfarandi tillögur gætu hjálpað þér að takast á við áfallastreytu viðbrögðin .

Atriðin sem við lýsum hér á eftir gætu hjálpað þér:

- Að skilja áfallið.
- Takast á við leifursýn og martraðir.
- Takast á við spennu , þirringi og reiði.
- Takast á við það að forðast aðstæður eða hluti.
- Sigrast á depurð.

1. Skilja áfallið.

Reyndu að finna út eins mikið og þú getur um hvað raunverulega gerðist.

Þannig getur þú raða saman mynd af atburðinum og náð betri skilningi á því hvað gerðist. Það getur reysnt hjálplegt í bataferlinu. Með góðri yfirsýn hjálpar þú þér við að takast á við áfallið.

Ef um var að ræða fleiri þátttakendur talaðu við þá og spurðu þá um þeirra sýn á atburðinum. Önnur fórnarlömb, björgunaraðilar eða vitni geta öll verið hjálpleg fyrir þig til að fá betri mynd af því sem gerðist. Björgunaraðilar eru venjulega mjög hjálpsamir í svona aðstæðum.

Þér gæti þótt það hjálplegt að **rekja þig í gegnum atburðinn** með öðru fólki.

Þér finnst kannski að áfallið hafi breytt allri þinni lífssýn þá er hjálplegt að ræða við aðra til að átta þig á tilfinningum þínum.

Sumir tala við vini, fjölskyldumeðlimi eða maka, aðrir tala við lækni sinn eða leita sér ráðgjafar. Og enn aðrir hafa fundið hjálp í því að skrifa niður reynslu sína.

Taktu nokkrar mínútur í að hugsa um leiðir sem þú getur farið til að skilja hvað gerðist. Skrifaðu niður nokkrar hugmyndir:

- Nöfn fólks sem gott er að tala við til að fá betri mynd af atvikinu.
- Nöfn fólks sem gæti hjálpað þér til að fara í gegnum atburðinn.
- Hlutir sem þú getur gert sjálfur, t.d. skrifað niður þína upplifun.

2. Takast á við leiftursýn, óvæntar / erfiðar minningar og martraðir.

Margir vilja setja áföllin til hliðar með því að hugsa ekki um þau. Þrátt fyrir að þetta megi virðast eðlilegt þá hjálpar það ekki alltaf við að takast á við vandann. Fólk getur lent í því að fá leiftursýnir frá áfallinu og óþægilega drauma eða martraðir sem tengjast því.

Ein besta aðferðin sem þekkt er til að takast á við hugsanir um áfallið (flashbacks) og martraðir er að taka sér tíma á hverjum degi til að fara í gegnum hugsunina/endurlitið og martraðirnar.

Margir hafa fundið að ef þeir taka 20 mínútur í rólegheitum til að rifja upp, ræða um eða skrifa niður punkta um áfallið þá minnka ósjálfráðar hugsanir/endurlit og martraðir og verða smásaman kraftminni og sjaldgæfari. Ef um er að ræða martraðir þá getur verið gott að gera þetta stuttu áður en þú ferð að sofa.



Þetta ferli getur hjálpað þér að ná stjórn á þessum hugsunum þínum frekar en að þær stýri þér. Það er mikilvægt að muna að veita eftirtekt einhverju **jákvæðu í núverandi ástandi** á meðan þú ferð yfir áfallið sem þú varðst fyrir.

Gerðu eftirfarandi:

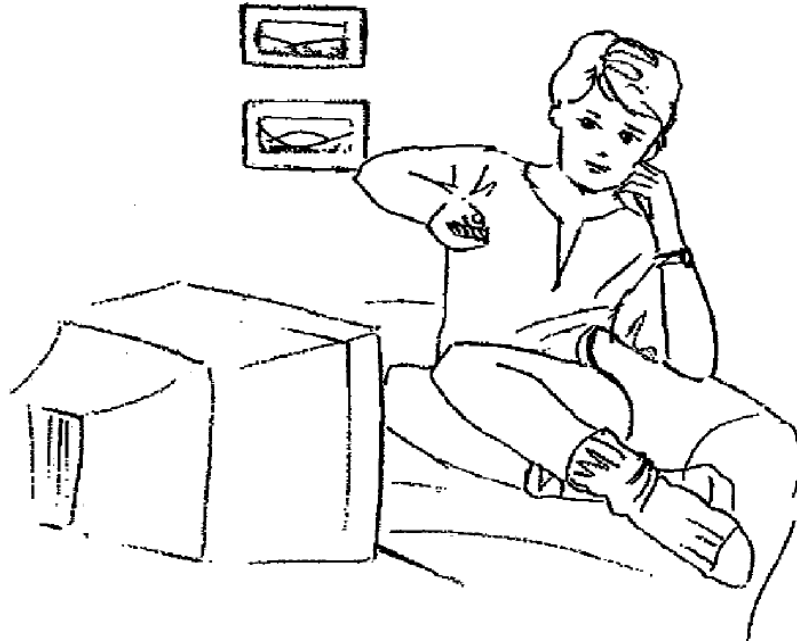
1. Skrifaðu niður nákvæma lýsingu á erfiðum minningum eða myndum sem koma óvænt upp / leiftursýninni eða martröðinni.
2. Finndu heppilegan tíma dagsins til að rifja upp hvað hefur gerst. Þetta þarf að vera í öruggu og rólegu umhverfi.
3. Hugsaðu um einhverja jákvæða hluti varðandi þitt núverandi ástand. T.d. “ég lifði af og er enn hér”, “ég á góða vini sem styðja mig”, “ég get núna farið að skipuleggja framtíð mína”.

3. Streita, pirringur og reiði.

Streita, pirringur og reiði eru algeng viðbrögð í kjölfar áfalls. Þeim getur einnig fylgt líkamleg einkenni eins og t.d. andnauð, hraður hjartsláttur, oföndun, svimi og vöðvaspenna. Reyndu eftirfarandi leiðir til að minnka líkamleg einkenni.

Forvarnir eru gagnlegar til að minnka alvarleika líkamlegra einkenna með því að greina og þekkja fyrstu merki streitu.

Strax og þú hefur tekið eftir fyrstu merkjum streitu getur þú forðast alvarleg vandamál með því að nota **slökunartækni**. Sumir geta slakað á með líkamsrækt, tónlist, sjónvarpi eða bókalestri.



Öðrum gagnast betur að hafa æfingar til að fylgja eftir. Sumum finnst slökun eða jóga gagnlegt, aðrir hlust eða horfa á slökunar diska.

Slökun er hæfni eins og hver önnur og tekur tíma að læra og tileinka sér. Eftirfarandi æfing kennir djúpa vöðvaslökun og mörgum finnst það mjög hjálplegt til að minnka allsherjar streitu- og kvíðaeinkenni.

Djúpvöðva slökun - Best er að lesa fyrst allar leiðbeiningarnar og að lokum að læra þær utanað. Byrjaðu á að velja kyrrlátan, hlýjan og þægilegan stað þar sem þú munt ekki verða fyrir truflun. Farðu í þessa æfingu á þeim tíma dags sem þú er að öllu jöfnu mest afslappaður. Leggstu niður og komdu þér þægilega fyrir og lokaðu augunum. Einbeittu þér að andardrættinum í nokkrar mínútur. Andaðu hægt og rólega; **inn** – tveir – þrír og **út** – tveir – þrír. Segðu orðin “rólegur” og “slakur” við sjálfan þig þegar þú andar út. Þessi slökunaræfing fer með þig í gegnum hina ýmsu vöðvahópa og kennir þér fyrst að kreppa og síðan

að slaka á. Þú ættir að anda inn þegar þú kreppir og að anda út þegar þú slakar á. Byrjaðu á höndunum. Krepptu annan hnefann þétt og hugsaðu um spennuna sem þetta myndar í vöðvum handar og framhandledds.

Leiddu hugann að spennunni í nokkrar sekúndur og slakaðu svo á hendinni. Taktu eftir mismuninum á spennunni og slökuninni. Þú gætir fundið fyrir smá fiðringi en það er slökunin sem er að byrja að þróast innra með þér.

Farðu í gengum sömu æfingu með hina höndina.

Í hvert sinn sem þú slakar á vöðvahópi taktu eftir hvernig tilfinning það er þegar vöðvarnir eru slakir. Ekki reyna að slappa af, slepptu bar spennunni. Leyfðu þannig vöðvunum að slakna eins mikið og þú getur. Hugsaðu um muninn á tilfinningunni þegar vöðvarnir eru slakir annarsvegar og hvernig þeir eru spenntir hinsvegar. Gerðu nú það sama við aðra vöðva í líkamanum. Krepptu vöðvana í nokkrar sekúndur og slakaðu síðan á þeim.

Það getur verið gagnlegt að fara í gegnum vöðvahópana alltaf í sömu röð:

- **Hendur** – kreppa hnefa og svo slaka.
- **Handleggir** – krepptu olnbogana og spennu handleggina. Finndu spennuna sérstaklega í upphandleggjunum. Mundu að gera þetta í nokkrar sekúndur og svo slaka á. .
- **Háls** – Teygðu höfuðið aftur og veltu því síðan frá hægri til vinstri rólega. Finndu hvernig spennan færir til. Færðu síðan höfuðið fram í þægilega stöðu.
- **Andlit** – í andlitinu eru all margir vöðvahópar en það er nóg að einbeita sér að enninu og kjálkanum. Hleyptu í brýrnar, slakaðu svo á. Þú getur einnig lyft brúnum og svo slakað. Bítu nú fast saman jöxlum og slakaðu svo á. Taktu eftir breytingunni þegar þú slakar á.

- **Bringa** – andaðu djúpt að þér, haltu andanum í nokkrar sekúndur, taktu eftir spennunni og svo slaka. Andaðu síðan eðlilega.
- **Kviðvöðvar** – spenntu kviðvöðvana eins mikið og þú getur og svo slaka.
- **Rassvöðvar** – spenntu rassvöðvana saman og slakaðu síðan.
- **Fætur** – réttu úr fótunum, færðu þær í átt að andliti. Endaðu á því að hreyfa tærnar..

Það gæti hjálpað eða reynst hjálplegt að fá vin til að lesa leiðbeiningarnar í fyrstu skiptin. Ekki reyna of mikið, leyfðu því bara að gerast.

Til að fá mest út úr slökuninni þá þarftu að:

- Æfa þig daglega
- Byrja að nota slökun í hversdags umhverfi
- Læra að slaka á vöðvum án þess að þurfa að spenna þá fyrst
- Notaðu hluta úr æfingunni til að hjálpa þér í erfiðum aðstæðum t.d. anda rólega
- Einbeittu þér að rólegum lifnaðarháttum

Mundu að slökun er tækni sem eins og hver önnur og tekur tíma að læra og tileinka sér. Skrifaðu hjá þér hversu mikla streitu þú finnur fyrir og eftir æfingu, gefðu þér einkunn á skalanum 1-10.

Stýrð öndun

Oföndun er mjög algeng þegar einstaklingur verður kvíðinn, reiður eða pirraður. Þetta lýsir sér í breytingum í andardrætti. Viðkomandi getur byrjað á því að taka andköf og finnast hann vera að kafna eða hann getur farið að anda ótt og títt. Afleiðingarnar eru að viðkomandi finnur til svima og þar af leiðandi verður meira kvíðinn.

Reyndu að taka eftir ef að þú ert að gera þetta og hægja þá á önduninni. Ef þú nærð önduninni í reglulegan takt “inn – tveir þrír og út – tveir þrír” þá mun andardrátturinn fljótt verða eðlilegur. Sumum finnst hjálplegt að nota sekúnduvísirinn á úri til að tímasetja öndunina. Öðrum finnst hjálplegt að anda í pappírspoka eða lófana á sér. Til að þetta virki verður þú að hylja bæði nef og munn.

Það tekur að minnsta kosti þrjár mínútur af svona öndunaræfingum til að fá fram eðlilegan andardrátt aftur.

Leiða hugann að öðru

Ef þú tekur hugann af einkennum þínum munt þú finna að oftast hverfa einkennin. Reyndu að horfa í kringum þig., Veittu smáatriðum athygli; skráningarnúmerum, hverskonar skóm fólk er í og samtölum þeirra. Hér eins og áður þarftu að leiða hugann annað í að minnstakosti þrjár mínútur til að einkennin dvíni.



Þrátt fyrir að slökun, öndunartækni og truflun (distraction techniques) geti hjálpað við að minnka streitu, er nauðsynlegt að átta sig á að streita er ekki skaðleg eða hættuleg. Jafnvel þó að við notuðum ekki þessar aðferðir mun ekkert hræðilegt gerast. Kvíði getur ekki meitt okkur en getur verið óþægilegur. Þessar aðferðir geta hjálpað til við að minnka þessi óþægindi.

Reiði

Það getur verið þess virði að ræða reiði tilfinningar þínar við þína nánustu.

Reiði þinni er í raun ekki beint að þeim þó að oft og tíðum bitni hún á þeim.

Láttu þau vita að reiðin er afleiðing þess sem þú hefur upplifað. Biddu þau um að sýna þér þolinmæði þar til reiðin og þirringurinn hverfa, segðu þeim að taka þetta ekki persónulega.

4. Takast á við þið það að forðast aðstæður eða hluti

Að forðast aðstæður og hluti eftir áfall getur birst á ýmsan hátt. T.d. getur viðkomandi forðast að tala um áfallið, forðast að komast í uppnám vegna áfallsins, þú gætir líka forðast hluti, einstaklinga eða aðstæður sem minna þig á áfallið. Það að forðast getur hindrað þig í að komast yfir áfallið og í sumum tilfellum getur það hindrað þig í að halda áfram lífi þínu á eðlilegan hátt.

Reyndu að taka eftir hvað þú forðast, það getu hjálpað að skrifa það niður:

Settu þér lítil markmið til að takast á við þessa hræðslu. Við köllum þetta “kvíða stiga”. Þær aðstæður sem við hræðumst lítillaga eru neðst í stiganum og það sem við hræðumst mest er efst í stiganum.

Það gæti hjálpað að líta á þetta dæmi.

Þegar María var gjaldkeri í banka þá var miðað á hana byssu. Hún getur ekki lengur farið inn á litlar opinberar skrifstofur, hún forðast sjónvarpsþætti og blaðagreinar þar sem gætu verið fréttir um ofbeldi. Hún bjó til eftirfarandi “kvíða stiga”.

Það sem hún hræðist minnst.

1. Að lesa frétt í dagblaði um árásina.
2. Horfa á kvöldfréttir.
3. Horfa á ofbeldisfullan sjónvarpsþátt.
4. Standa fyrir utan opinbera byggingu.
5. Fara inn í opinbera byggingu.
6. Fara inn í banka á anna tíma.
7. Fara inn í bankann þar sem árásin átti sér stað.

Það sem hún hræðist mest.

Hún byrjar í þrepi eitt og smá saman vinnur hún sig upp í þrep 7. Hún mun finna að kvíðinn mun smá saman minnka þegar/er hún tekst á við hvert nýtt þrep og hún hættir að forðast.

Hér á eftir getur þú skrifað þinn eigin “kvíða stiga”:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Mundu að þú getir orðið kvíðinn í fyrstu en ef þú nærð að halda við í

kvíðafullum aðstæðum þá fer þér smátt og smátt að að finna fyrir minni kvíða og líða betur

5. Sigrast á depurð eftir áfall.

Fólk upplifir oft depurð í kjölfar áfalls. Það getur síðan leitt til lágs sjálfsálits, minna sjálfsöryggis, hjálparleysis og samviskubits.

Það er mikilvægt að láta ekki niðurdrepani eða neikvæðar hugsanir óáreittar. Í kjölfar áfalls hættir fólki til að hugsa og búast við því versta af sjálfu sér, af lífinu og framtíðinni.

Ekki bara samþykkja þessar hugsanir. Reyndu að:

- Taka eftir þegar depurð leitar á.
- Skrifaðu niður óþægilegar hugsanir sem þú hefur á þessum tíma.
- Taktu hverja hugsun og finndu mótrök. Ímyndaðu þér hvað þú myndir segja við vin sem hefði slíkar neikvæðar hugsanir um sjálfan sig. Þetta er sérstaklega mikilvægt ef þú finnur fyrir sektarkennd.

Það getur hjálpað að halda dagbók um hluti og atburði sem þú hefur haft ánægju af yfir vikuna. Þannig heldur þú frekar athygli á það jákvæða í lífi þínu í stað þess neikvæða.



Vertu virkur

Líkamleg virkni er sérstaklega hjálpleg. Að ganga, hlaupa, hjóla eða að valhoppa – allt sem fær þig til að vera líkamlega virkan hjálpar þér að bæta líðan. Skipulegðu líkamlega virkni í 15 til 20 mínútur á hverjum degi, eða annan hver dag til að byrja með. Líkamleg virkni getur hjálpað þér til að vera minna þreyttur og líða betur.



Mikilvægt er að sinna áhugamálum sínum. Gott er að skipuleggja daginn þannig að þú náir að sinna áhugamálum þínum á hverjum degi. Einnig er tilvalið að fara að sinna nýjum áhugamálum og einhverju sem þú hefur áhuga á að prófa. Skapandi áhugamál eins og að mála, skrifa ljóð eða spila tónlist getur hjálpað mörgum við að tjá tilfinningar sínar og að líða betur.

Hugsaðu vel um sjálfan þig

Mikilvægt er að forðast að takast á við depurð með því að drekka áfengi, ofnota lyf eða snúa sér að ólöglegum fíkniefnum. Þetta getur dregið tímabundið úr óþægindum sem þú kannt að hafa en á sama tíma getur það skapað frekari heilsufarslegan og tilfinningalegan vanda sem þú þarft að takast á við síðar. Heilbriggt mataræði hjálpar þér að halda góðri heilsu og þannig flýtt fyrir bata.

Mundi eftir að gera vel við þig og gera hluti sem þú hefur gaman af.

6. Hvenær á ég að leit frekari hjálpar?

Við vonum að upplýsingarnar sem gefnar hafa verið í þessum bæklingi verði þér hjálplegar. Erfiðleikar í kjölfar áfalls dvína yfirleitt með tíma. Aftur á móti ef þér finnst framfarir þínar vera litlar eru til aðrar leiðir til að hjálpa þér að yfirvinna vandamál þín. Sérstaklegar er mikilvægt að grípa inn í og sækja frekari aðstoð ef þú upplifir að líðan þín hefur mjög slæm áhrif á vinnugetu og samskipti þín við aðra, eða þér finnst þú ekki geta tekist á við þetta lengur eða þú hefur sjálfskaðandi hugsanir. Ef ekki hefur orðið breyting á líðan þinni innan nokkra mánaða þá er mikilvægt að leita frekari aðstoðar.

7. Hvar get ég fengið frekari aðstoð?

Í fyrstu er gott að leita til Heilsugæslunnar í þínu umdæmi. Þar má fá viðtal við hjúkrunarfræðing eða heimilislækni. Á heilsugæslustöðinni er hægt að nálgast frekari upplýsingar um þá þjónustu sem er í boði.

Einnig getur verið gagnlegt að leita til eftirfarandi þjónustuaðila:

- **Landspítali – bráðþjónusta geðsviðs:** Móttakan við Hringbraut er opin öllum þeim sem eiga við bráð geðræn vandamál að stríða, s: 543-4050.
- **Heilsugæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu:** Hluti þeirra sem þjást af geðröskunum leita til heilsugæslunnar eftir aðstoð. Meðferð margra fer fram þar. Flestar heilsugæslustöðvar hafa opnað sérstaka ókeypis móttöku fyrir ungt fólk á aldrinum 13 – 20 ára til að ræða heilsufarsvanda og áhyggjur af geðheilbrigði. Sjá www.heilsugaesla.is
- **Félagsþjónusta á Stór-Reykjavíkursvæðinu:** Velferðarsvið fer með ábyrgð á velferðarþjónustu Reykjavíkurborgar fyrir alla aldurshópa. Á þjónustumiðstöðvum eru starfandi þekkingarmiðstöðvar um ýmsa

málaflokka, svo sem fjölskyldumeðferð, fjölmenningu og fatlaða, s: 411-1111. www.reykjavik.is

- **Hjálparsími Rauða krossins, 1717:** Hjálparsíminn 1717 er gjaldfrjáls og er opinn allan sólarhringinn fyrir þá sem þurfa aðstoð vegna depurðar, einmanaleika, kvíða, þunglyndis eða sjálfsvígshugsana. Heimasíða Rauða krossins er www.redcross.is, þar er að finna nánari upplýsingar um hjálparsímann: 1717
- **Gagnlegir vefir:**
 - www.doktor.is
 - www.landspitali.is
 - www.logreglan.is

8. Gagnlegar bækur.

- Herbert, C., Wetmore, A (1997). Overcoming Traumatic Stress. Robinson London.
- David Burns (1980). Reeling Good, The New Mook Therapy. New American Library. New York.
- Gilbert, Paul (1997). Overcoming Depression. Robinson London.
- Hodgkinson, P.E., and Steward, M. (1991). Coping with Catastrophe. Routledge.
- Kinchin, D. (1994). Post Traumatic Stress Disorder – A Practical Guide to Recovery. Thorsons.
- Mataskis, A. (1992). I can´t get over it – A handbook for trauma survivors. Harbinger.
- Parkinson, F. (1993). Post Trauma Stress.

Newcastle, North Tyneside
and Northumberland



Mental Health NHS Trust

Designed by The Department of Design and Communication
© Newcastle, North Tyneside and Northumberland
Mental Health NHS Trust
(Revised June 2001)

Lokaverkefni í sérnámi í hugrænni atferlismeðferð 2006-2008

Bæklingur á frummáli frá NHS en íslensk þýðing fyrir almenning var í höndum Auðar
Arnardóttur, Katrínar Sverrisdóttur, Kolbrúnar Björnsdóttur, Kristjönu Magnúsdóttur
og Sigprúðar Erlu Arnardóttur.

Auður R. Gunnarsdóttir; umsjón og yfirlestur