



**SÁLARLIG ÁRIN  
EFTIR NEYÐTØKU  
ELLA  
NEYÐTØKUROYND**



**SJÚKRAHÚS  
VERKIÐ**

## INNIHALD

Sálarlig árin eftir neyðtøku ella neyðtøkuroynd	2
Vanlig sálarlig árin	2
Kendar støður, sum kunnu viðvirka til angist	3
Soleiðis handfert tú støður, sum kunnu viðvirka til angist	3
Nøkur ráð um, hvussu tú arbeiðir við tær sjálvari/sjálvum	3
Afturlit (Flashbacks)	4
Kenslulig líðing og kensluloysi	4
Skomm, skuldarkensla, sjálvábreiðsla	4
Tykni og vreiði	4
At missa ræði á sær sjálvari/sjálvum	5
Aðrar vanligar reaktiónir	5
Hvat kanst tú gera við sorg og tunglyndi?	5
Lat ikki rúsandi evni gerast ein forðing fyri tini endurmenning	5
Stuðul frá øðrum	6
Um nú reaktiónirnar frá ógvusligu upplivingini ikki fara burtur?	6

### **Sálarlig árin eftir neyðtøku ella neyðtøkuroynd**

Neyðtøka ella neyðtøkuroynd er ein skelkandi hending, sum kann ávirka fólk ymiskt, bæði kropsliga og kensluliga. Tíðin at koma seg eftir slíkan tilburð kann eisini vera ymisk og vara í styttri ella longri tíð. Hóast hvør tilburður er ymiskur, so eru tó nøkur felags reaktiónsmynstur, sum ofta vísa seg við hesum slagi av sálarligum trauma.

Hesin faldari hevur til endamáls at veita kunning um tær mest vanligu reaktiónirnar, sum knýta seg til slíkar hendingar, og geva tí, sum hevur verið fyri valdsgerðini, vitan um, hvussu hon/hann kann handfara egnar reaktiónir eftir sálarliga skelkin.

### **Vanlig sálarlig árin eftir neyðtøku**

<b>Stuttíðarárin</b>	<b>Langtíðarárin</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sjálvti</li><li>• Vøddaspenningar</li><li>• Títtur hjartasláttur</li><li>• Lamsligni, kensluloysi</li><li>• At kenna seg óveruligan</li><li>• Grátur</li><li>• Kensla av at vera um at kvalast, bringupína</li><li>• Ótti, angist</li><li>• Sorg</li><li>• Búkpína</li><li>• Ótryggleiki</li><li>• Hjálparloysi</li><li>• Ørkymlan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Átrokandi minni og tankar</li><li>• Marra, ringir dreymar</li><li>• Svøntrupulleikar</li><li>• Øsing og fjáltur</li><li>• Vøddaspenningar, trupult við at finna hvíld</li><li>• Ótti, tá ein verður mintur um hendingina</li><li>• Ilt við at hugsavna seg</li><li>• Ótti, angist</li><li>• Depression, tvørrandi áhugi, vónloysi</li><li>• Skýggja fólk, sosial avbyrging</li><li>• Væntandi sjálvsálit</li><li>• Ørkymlan, vreiði</li></ul>

Onkur upplivir ikki nøkur av nevndu árinum, meðan onnur kunnu uppliva fleiri samstundis. Tær fyrstu reaktiónirnar eftir neyðtøku ella neyðtøkuroynd vara ofta stutt, men kunnu eisini strekkja seg yvir eitt longri tíðarskeið. Kropslig árin, so sum títtur hjartasláttur og grunnur andadráttur, koma ofta fyri undir neyðtøkuni og eru partur av teim natúrligu stressreaktiónunum hjá kroppinum. Kropsligir og sálarligir trupulleikar

ið kunnu hava verið til staðar áðrenn tilburðin, kunnu versna og verða til átrokandi trupulleikar og kreppu. Ver tilvitað/ur um, at ymiskar hendingar í gerandisdegnum og umhvorvinum kunnu elva til ógvuslig minnir um valdsgerðina.

### ***Kendar støður, sum kunnu viðvirka til angist***

- At verða mintur á hendingina (t.d. í tíðindum, sjónvarpi o.o.)
- Samlega við maka
- Fólk, ið líkjast gerningsmanninum
- Støð, ið minna um hendingina
- Kropsliðar venjingar, sum økja um tittleikan av hjartasláttri
- At fara út, eftir at tað er vorðið myrkt
- Serligir luktir og ljóð

### ***Soleiðis handfert tú støður, sum kunnu viðvirka til angist***

Støður, sum minna teg um hendingina, eru vanligar ikki vandamiklar í sær sjálvum; tær kennast bert so, tí tær onkusvegna minna teg á valdsgerðina. Ein máti at broyta tína fatan av teimum er at venja teg við tankan um tær. Hetta merkir, at tú spakuliga venur teg við at hugsa um tær ella tað, sum minnir teg um tær; til tær ikki longur gera teg óttafulla/n.

### ***Nøkur ráð um, hvussu tú arbeiðir við tær sjálvari/sjálvum fyri at sleppa undan angist***

- Gev tær far um, hvørt støðan, sum tú ert í, er trygg
- Byrja spakuliga – t.d. við tí, sum tykist minst tyngjandi.
- Být venjingarnar sundur í partar, og arbeið stig fyri stig; um tú t.d. ert bangin fyri at sova í myrkri, kanst tú fyrst royna at hava eitt lítið ljós tendrað; sum frá líður, fert tú eitt stig víðari og roynir at slökkja ljósið. Ert tú rædd/ur fyri at vitja almen støð, hav so onkran við, sum tú hevur álit á; byrja við einum lítlum túri, sum so líðandi gerst longri.
- Royn hesi ráðini: Ein minutt afturat. Tá ið tú hevur eina kenslu av, at tú nú mást rýma úr støðuni, royn so at vera verandi í ein minutt afturat. Ger so upp við teg sjálva/n, um tú megnar at vera í støðuni ein minutt afturat. Minst til at taka smá stig, bert ein minutt í senn.

At útseta seg sjálva/n fyri truplar støður sum hesar kann vera sera krevjandi. Minst tí til at geva tær sjálvari/sjálvum viðurkenning fyri at megna tað

### **Afturlit (Flashbacks)**

At endurliva upplivingina er sera vanligt, tá talan er um neyðtøku ella neyðtøkuroynd. Minnini um hendingina føra ofta líðing við sær, og tey kunnu geva kropslig árin. Nógv fólk fáa marruna og droyma um tað, sum hendi. Hesi minni kunnu vera ósamanhangandi, tykjast verulig og vera sera ágangandi. Upplivingin av afturliti kemur, tí heilin enn ikki hevur viðgjørt minnini til fulnar. Tá valdsgerðin hendi, hevði heilin ongan móguleika fyri at viðgera teir tankar og kenstur, sum vóru partur av upplivingini. Tað er tí týðningarmikið at minnast til, at hóast hesi minni ofta eru trupul og tyngjandi, so eru tey ikki vandamikil. Tað hevur týðning at geva sær sjálvari/sjálvum loyvi at hugsa um tað, sum hendi og stig fyri stig at arbeiða seg ígjøgnum teir.

### **Kenslulig líðing og kensluloysi**

Summi kunnu uppliva ógvusligar og óttafullar kenstur undir og eftir valdsgerðina. Tað er vanligt at kenna seg kensluleysan við varhuganum av, at øll stóðan er óverulig. Tað er eisini vanligt at kenna seg avbyrgdan frá øðrum, Tú fólir, at ongin skilir teg. Tvørrandi áhugi fyri ymiskum ítrivi og tiltøkum, sum fyrr vóru keldur til gleði og gaman, eru eisini vanlig reaktiónsmynstur. Hesar kenstur hvørva ofta við tíðini.

### **Skomm, skuldarkensla, sjálvábreiðsla**

Summi geva sær sjálvum skyldina fyri tað, sum hendi teimum, og uppliva í tí sambandi skuld og skomm. Nógv hugsa um, hvat tey kundu gjørt øðrvísi og hvat tey ikki skuldu havt gjørt, t.d; 'Eg skuldi ikki havt....tí so kundi eg havt fyribyrgt álopið'. Hevði eg bara....so var hetta ikki hent'. Hetta kemst av, at fólk vanliga royna at knýta eina frágreiðing at øllum, sum er teimum fyri, við at eftirkanna teirra egna leiklut og atferð. Í roynd og veru eru hesir tankar um ábyrgd ein roynd at síggja høpi í tí, sum hendi. Gev gætur, at slíkir tankar als ikki merkja, at tann órættaði kundi ella skuldi havt gjørt nakað fyri at fyribyrgt tí, sum hendi. Tann órættaði hevur ongantið skyldina av, at hon/hann hevur verið fyri kynsligum harskapi.

### **Tykni og vreiði**

Summi uppliva tykni og vreiði eftir at hava verið fyri kynsligum harðskapi og kenna tað órættvist. Samstundis sum tað er væl skiljandi, at hesar kenstur eru tilstaðar, so kunnu tær samstundis føra meiri líðing við sær og forða fyri framgongd hjá tí, sum hevur verið fyri kynsligum ágangi. Viðhvørt er vreiðin vend ímóti tí traumatisku hendingini, men í øðrum førum kann tann órættaði venda vreiðini ímóti sær sjálvari/sjálvum ella tí, sum hendi (ella ikki hendi) eftir tilburðin.

Í veruleikanum kann tann órættaða/i uppfata kensluna av vreiði soleiðis, at hon/hann fólir seg at hava verið fyrri órættvísi ella kennir seg ikki hava fingið tann stuðul frá umhvørvinum, sum henni/honum tørvaði. Slík vreiði kann forða fyrri jalgum samskipti við onnur og enntá viðvirka til, at viðkomandi letur vera við at sækja sær hjálp eftir traumatisku hendingina.

### ***At missa ræði á sær sjálvari/sjálvum***

Tá fólk, sum hava verið fyrri neyðtøku ella neyðtøkuroynd kenna, at tey missa ræði á sær sjálvum, kunnu hesar kenslur vara í longri tíð eftir tilburðin. Ver tilvitað/ur um, at tað kann taka eina tíð at endurvinna kensluna av, at tú hevur ræði á tinum egna lívi.

### ***Aðrar vanligar reaktiónir***

Summi kunnu eftir ein tilburð við neyðtøku ella neyðtøkuroynd hava trupult við at njóta sex ella onnur sløg av innileika, ella/og tey kunnu hava eina verri sjálfsmynd. Onnur kunnu kenna seg skitnan og fara tí oftari í bað enn vanligt. Hetta eru normalar reaktiónir eftir slíkar upplivingar. Tó er neyðugt at seta orð á tær fyrri at fyrirbyggja, at tær órógva lívsgóðskuna framyvir.

### ***Hvat kanst tú gera við sorg og tunglyndi?***

- Royn ikki at sleppa tær undan støðum, sum vanligu góvu tær gleði (at vera saman við vinum og familju) ella hava havt týdning fyrri teg (t.d. skúli, arbeiði ella frítíðarítriv).
- Royn ikki at avbyggja teg frá øðrum.
- Royn at luttaka í onkrum virksemlu uttanfyri heimið hvønn einasta dag.
- Legg teg eftir at hava nóg mikið at gera. Legg næsta dagin til rættis kvöldið fyrri og halt teg til ætlanina. Royn at sleppa undan avbygging við at vera virkin.
- Ver tilvitað um ikki at geva tær sjálvum skyldina fyrri tað, sum hendi.
- Legg teg eftir at taka tær væl av tær sjálvari/sjálvum.

### ***Lat ikki rúsandi evni gerast ein forðing fyrri tíni endurmenning***

Summi halda, at alkohol og/ella rúsandi evni kunnu linna kensluna av líðing, hjálpa teimum at slappa av ella fáa bilbugt við ringum minnum. Veruleikin er tó, at alkohol og/ella onnur rúsandi evni í besta føri bert geva stuttan linna. Heldur gera tey, at tann normala gongdin í viðgerðini av trauma verður útsett, og tey kunnu í ringasta føri gerast enn ein trupulleiki hjá tí órættaða at stríðast við í longdini.

- Halt teg frá fólki, stöðum ella umstöðum, sum kunna freista teg at nýta alkohol og /ella rúsevni.
- Gev tær far um kenstur (so sum ótti og tunglyndi), sum kunnu freista teg at nýta alkohol og/ella rúsandi evni, og legg teg eftir at meistra hesar kenstur á ein heilsugóðan hátt.

### ***Stuðul frá øðrum***

Sosialur stuðul, sum styrkir kenstluna av álit og trygggleika, hevur sera stóran týdning fyri teg, sum hevur upplivað neyðtøku ella neyðtøkuroynd. Tí er umráðandi, at tú ert tilvitað/ur um at søkja tær stuðul frá fólki, sum tú hevur álit á, og sum kunnu hjálpa tær at koma heilskað/ur ígjøgnum upplivingina.

Søk hjálp hjá tínum besta vini ella familju. Onkur heldur tað vera trupult at søkja sær hjálp frá sínum nærmasta umhvørvi; í slíkum føri kann tað vera sera viðkomandi at søkja sær hjálp frá sálarfrøðingi ella øðrum heilsustarvsfólki.

### ***Um nú reaktiónirnar frá ógvusligu upplivingini ikki fara burtur?***

Tað er týðningarmikið at leggja sær í geyma, at tær traumareaktionir, sum her eru umtalaðar, eru vanligar, og í flestu førum minka tær, sum tíðin líður. Tó eru ávísar traumatiskar upplivingar, sum kunnu seta seg fastari enn aðrar og geva framhaldandi trupulleikar. Um so er, at sálarligu árinini av traumatisku upplivingini ikki fara burtur, men heldur taka til í styrki, kann hetta vera tekin um tað, sum á enskum verður kallað Post-Traumatiskt-Stress-Disorder, tunglyndi ella okkurt annað slag av sálarligum trupulleikum, sum krevja serliga viðgerð. Slík viðgerð má setast í verk í samstarvi við fakfólk, sum hava vitan og royndir í traumaviðgerð. Útlitini eru góð fyri flestu fólk, sum fáa slíka viðgerð.

Tað er tó avgerandi, at viðgerðin leggur seg eftir at hjálpa tær at koma til sættis við tað, sum tær hevur verið fyri, at hon fevnir um fatanarligar (kognitivar) tilgongdir og undirvísing; at hon byggir upp aftur evni hjá tær at meistra og stuðlar upp undir títt trygdarnet.

Hetta vil hjálpa tær at takla tínar egnu kenstur og títt dagliga lív við tí virksemini, sum hartil hoyrir, og stig fyri stig gera teg føra/n fyri at koma aftur til títt normala lív og gera tað lættari hjá tær at hyggja frameftir.

