



**AKADEMISKA
SJUKHUSET**

Reaktioner på våld och hot i nära relationer

Kvinnofridsmottagningen

Reaktioner på våld och hot

Den här foldern är till för dig som har blivit utsatt för våld och hot i en nära relation. Både känslomässiga och fysiska reaktioner på våld och hot är vanliga. Du kan överraskas av känslor som du inte har varit beredd på och som du kanske inte vet hur du ska hantera.

Stora och dramatiska upplevelser ger ofta minnen som kan återkomma när man minst anar det. Det är därför viktigt att du försöker hitta någon att prata med, gärna så snart som möjligt efter händelsen.

Vad är en normal reaktion?

Människor reagerar på våld och hot på många olika sätt. Somliga reagerar omedelbart. För andra kan reaktionen dröja, till och med flera år.

Om du är orolig över dina egna eller närståendes reaktioner ska du komma ihåg att många reaktioner är helt normala. Att inte reagera på en svår situation skulle vara mer onormalt.

Även personer som har upplevt att någon annan utsatts för våld, eller som oroar sig för sin egen eller någon annans säkerhet, kan reagera på liknande sätt.

Även om reaktionerna är individuella finns det känslor och upplevelser som är gemensamma för många personer som utsatts för våld. Speciellt när våldet upprepas om och om igen.

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

Fysiska reaktioner

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

Känslomässiga reaktioner

Sorg, skuld, skam, ångest, ilska, raseri, rädsla, mardrömmar, känslomässig berg- och dalbana, känsla av kontrollförlust, isoleringskänsla, hjälplöshet, hopplöshet, kraftlöshet, förtvivlan.

Relationsmässiga reaktioner

Tillitsförlust, förändrad sexuell aktivitet, kritiska känslor gentemot andra, främlingskap gentemot familj, vänner och arbetskamrater, ensamhet.

Intellektuella reaktioner

Minnesproblem, förvirring, störd tidsuppfattning, koncentrations-svårigheter, svårigheter att fatta beslut, självmordstankar, minnesblixtar, händelser spelas upp gång på gång i tankarna.

Beteendemässiga reaktioner

Otålighet, irritation, starka reaktioner på små förändringar i omgivningen, svårigheter att klara saker man tidigare kunnat, vilja att klamra sig fast vid andra människor, isolering, drogmissbruk.

Kvinnofridsmottagningen
Akademiska sjukhuset, ingång 18, 751 85 Uppsala
018-611 27 92, 018-611 29 97 kontorstid
Kvinnofridslinjen 020-50 50 50 dygnet runt
www.akademiska.se/nck