



**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. Det är fullt normalt att du reagerar känslomässigt och fysiskt på det våld och hot som du utsatts för. Du kanske kommer att överraskas av känslor som du inte varit beredd på och som du kanske inte vet hur du skall hantera.

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

Vad är en normal reaktion?

Människor reagerar på våld och hot på en rad olika sätt och personer kan reagera olika på likartade händelser. Somliga reagerar omedelbart. För andra kan reaktionen dröja, till och med flera år.

Om du är oroad över dina egna eller dina anhörigas reaktioner skall du komma ihåg att det är normalt att reagera på svåra situationer. Reaktioner kan också komma hos dem som har bevittnat våld eller hos dem som oroar sig för egen eller andras säkerhet.

Att uppleva en svår händelse kan påverka dig på flera sätt. Reaktionerna är naturligtvis individuella men det finns många känslor och yttringar som är gemensamma för våldsoffer, speciellt vid upprepat våld.

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

Fysiska reaktioner

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

Känslomässiga reaktioner

Sorg, skuld, skam, ångest, ilska/raseri, mardrömmar, känslomässig berg- och dalbana, kontrollförlust, isoleringskänsla, rädsla för fortsatt våld, förstumning, vanmakt, hjälplöshet, hopplöshet eller kraftlöshet, förtvivlan.

Relationsmässiga reaktioner

Tillitsförlust, ändringar i sexuell aktivitet, generaliseringar gentemot andra, kritiska känslor gentemot andra, främlingskap gentemot familj, vänner och arbetskamrater, ensamhetskänsla.

Intellektuella reaktioner

Minnesstörningar, förvirring, störd tidsuppfattning, koncentrationssvårigheter, svårt att fatta beslut, självmordstankar, händelsen spelas upp inombords gång på gång, minnesblixtar.

Beteendemässiga reaktioner

Drogmissbruk, isolering, otålighet, starka reaktioner på små förändringar i omgivningen, vilja att klamra sig fast vid andra människor, splittra dagliga aktiviteter, oförmåga att utföra saker man tidigare kunnat.

Kvinnofridsmottagningen

Akademiska sjukhuset, ingång 18, 751 85 Uppsala

018-611 27 92 (medicinsk sekreterare), kontorstid

018-611 29 97 (avdelningschef), kontorstid

Kvinnofridslinjen 020-50 50 50 dygnet runt

www.akademiska.se/nck