

Psykisk førstehjælp ved ulykker på arbejdspladsen d. 22. oktober 2015

v/psykolog Majken Blom Søefeldt

Psykisk førstehjælp

- Arbejdspladsen skal kunne give hjælp til selvhjælp og medmenneskelig støtte i forbindelse med ulykker (overfald eller andre voldsomme oplevelser)
- Vi reagerer forskelligt og vores reaktioner er ikke forudsigelige!

Hvad er en krise?

- Traumatisk krise (tabsoplevelser)
- Dramatisk forløb præget af hurtige skiftende følelser og voldsomme og overvældende reaktioner
- Tidligere erfaringer og indlærte måder at reagere på slår ikke til
- Arbejder på højtryk på at forstå, hvad der er sket
- ”Kortvarig” og tidsafgrænset tilstand

Krisens forløb

- Den akutte fase/chokfasen
- Reaktionsfasen
- Bearbejdningsfasen
- Nyorienteringsfasen

Almindelige reaktioner i den akutte fase

- Følelse af uvirkelighed (tom, apatisk, ikke rigtig tilstede)
- Voldsomme følelsesudbrud (ofte først chok, så voldsomme reaktioner)
- Tidsfornemmelsen svigter
- Angst og ubehag (behov for ikke at være alene)
- Kropslige reaktioner

Reaktioner i dagene efter

- Ufrivillige genoplevelser
- Søvnpøblemer
- Intense følelser
- Koncentrations- og hukommelsesbesvær
- Fortvivlelse og isolation
- At være alert
- Sårbarhed og irritabilitet
- Skyld og skam
- Mening med livet

Psykisk førstehjælp

- Skab ro
- Vis omsorg
- Hav tid
- Giv information
- Yd praktisk hjælp
- Mind om de almindelige reaktioner
- Udvis positiv autoritet
- Vær til rådighed
- Lyt aktivt
- Indhent information, spørg
- Insister på kontakten

Gode ting du kan opfordre til at gøre

- Husk at tale med andre om oplevelsen – brug dit netværk
- Husk at det er normalt at reagere
- Undgå at isolere dig – hold fast i de gode hverdagsrutiner
- Prøv at slappe af, hvis uro og ubehag fylder meget
- Få rørt dig
- Undgå for mange stimulanser

Overvej professionel hjælp, hvis ...

- Man selv er bekymret for tilstanden og ikke har nogen at tale med
- Man vedvarende plages af søvnbesvær/fysiske symptomer
- Man bliver mere og mere opfarende, irriteret, ukoncentreret
- Skyldfølelse, selvbefrygtelser og selvkritik fylder mere og mere
- Man begynder at være ligeglad med sig selv og sine omgivelser
- Man isolerer sig mere og mere
- Man skal være i konstant aktivitet for ikke at få det dårligt
- Brug af stimulanser bliver overdrevent/misbrug
- Hvis dem der kender en godt bliver bekymrede

Arbejdspladsen skal handle

- Hav kriseberedskabet klar og kendt:
 - hvad gør vi, hvem gør hvad, hvilke tilbud har vi, hvem tager hånd om førstehjælperne
- Kurser og workshops til nøglepersoner om psykisk førstehjælp og kollegial støtte
- Gør brug af erfaringer til at forebygge

Tak for nu

Blom Søefeldt

Erhvervspsykologisk rådgivning
Østergade 1, 2. sal 1100 København K

Tlf.: +45 60 40 72 10 • Direkte tlf.: +45 21 80 34 49

E-mail: mail@blomsoefeldt.dk

www.blomsoefeldt.dk