



Vad man kan vänta sig efter en traumatisk händelse

Det är naturligt och normalt att uppleva emotionella reaktioner efter Japans senaste jordbävningar och tsumani som överskrider den påtagliga förödelsen och lämnar emotionella svårigheter på alla som upplevde dem. Störningar i arbetet, hemmet, skolor och dagliga rutiner ökar dessutom stressen; men genom att hjälpa andra att förstå hur denna traumatiska effekt kan te sig, kan vi hjälpa dem att återvinna kontrollen över deras liv; något som försvann med katastrofen.

Alla har olika behov och olika sätt att hantera svåra olyckor. De mest vanliga reaktioner är att bli överbevakad – att hela tiden vara ängslig och oroa sig om saker – andra drar sig undan och vill inte diskutera händelserna: Men alla som ser eller upplever dem blir påverkade av dem; ingen är immun.

Vanliga reaktioner på traumatiska händelser

- Det är normalt att oroa sig om sin egen trygghet; familjens, släktingar och vänner
- Man kan få huvudvärk, kroppssmärter och magont
- Man kan uppleva sovsvårigheter och /eller aptitändringar
- Man kan få svårt att koncentrera sig, fatta beslut eller tänka ostört
- Man kan bli ledsen, ängslig, överväldigad eller arg

Dessa är naturliga reaktioner och som livet återgår till sina vanliga banor, med tiden, så minskar de. Men allt eftersom du och din familj återgår till era liv, är det möjligt att uppleva följande känslor och förändringar.

Förhållanden och personliga relationer

- Förlust av eller svårigheter med hemmet, affärer eller inkomst kan skapa oro om framtiden
- Relationer kan lida av den ökade stressen, med risk för fler konflikter i hemmet och med familjemedlemmar
- Problem från det förflutna eller tidigare förluster kan komma till ytan igen
- Vissa personer har varit tvugna att bo i provisoriska hem eller med släktingar och vänner under en tid, vilket har stört deras vanliga förhållanden och stöd situationer
- Föräldrar kan vara fysiskt eller emotionellt frånvarande från sina barn, eller överbeskyddande
- Barn kan uttrycka sig genom ett antal olika beteenden beroende på deras ålder, till exempel; de kan vara extra påhängsiga eller störande och ser till sina föräldrar för hur de borde uppföra sig

Svårigheter i arbetet

- Utmattning och ökad stress kan sänka prestationsförmågan i jobbet
- Konflikter med kolleger kan öka på grund av stressen
- Företag kan bli tvugna att säga upp anställda, dra ner på arbetstider eller sänka löner
- Dagligt resande eller pendlande till jobbet kan bli drabbat
- De som upplever arbetssvårigheter kanske inte uppnår tidigare levnadsnivåer och känner ytterligare finansiell oro.



Hur man kan bli mer tolerant

Det är uppenbart att vi inte kan helt kontrollera våra liv eller omständigheter; men det finns metoder som kan hjälpa oss att hantera den emotionella effekten. Det gäller att ta kontroll och dra ned på stressen:

- Låt dig och familj känna er ledsna, arga eller sorg och skapa möjligheter att prata om dessa känslor
- Bestäm er om en plan för framtida nödfall; så att ni kan känna någon trygghet i detta, packa gärna en förrådsväska för sådana tillfällen
- Återgå till vanliga rutiner i hemmet; minska tid för upprörande nyhetsprogram och begär att familjemedlemmar återupptar sina plikter och ansvar
- Gör saker ni njuter av tillsammans som familj eller med vänner
- Det är nyttigt att vara redo att mottaga hjälp från andra i samhället
- Skänk pengar och förråd till dem som blivit direkt påverkade av katastrofen
- Ät sund mat och drick vatten
- Undvik för mycket alkohol eller kaffein
- Se till att sova ut ordentligt, vila och motionera
- Prata med andra personer som upplevde katastrofen
- Vuxna kan hjälpa sina barn genom att skapa en trygg tillgivning
- Lär dig stressminskande tekniker som meditation och korrekt andning

Om du eller en familjemedlem har svårt att anpassa sig, sök hjälp av en psykolog, er personalavdelning eller andra stödprogram.

Dessutom finns följande kontakt och informationsmöjligheter:

- TELL Life Line 03-5774-0992
- TELL Counseling 03 4550 – 1146 for English & 03 4550 – 1147 for Japanese
- TELL wiki - <http://www.bluejava.com/tell/index.html> - English resources and services in Japan
- TELL website - <http://www.telljp.com/> - for earthquake and tsunami information and resources,
- TELL website - [http://www.telljp.com/ how to cope following and disaster and stress management techniques.](http://www.telljp.com/how-to-cope-following-and-disaster-and-stress-management-techniques)
- Cope with Violence and Disasters: What Parents Can Do www.nimh.nih.gov
- Parent Guidelines for Helping Children After an Earthquake
- National Child Traumatic Stress Network www.NCTSN.org
- Google person finder - <http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en>
- Volunteer help - <http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations/>
- Red Cross family links http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf/DocIndex/locate_eng?opendocument

