



# 6-timersreglen

## **For mennesker i en chokpræget tilstand kan de første seks timer have betydning for bearbejdningen**

Når du bliver konfronteret med uvante, uønskede og ubehagelige sanseindtryk, kan oplevelsen være vanskelig at håndtere her og nu. Det tager vores centralnervesystem noget tid at erkende, at faren er drevet over, og at en mere normal tilstand er ved at indfinde sig.

For at hjælpe den proces på vej, er der en række forhold, du med fordel at være opmærksom på – særligt i de første seks timer efter hændelsen.

- *Det er ikke et problem, hvis du ikke kan sove – heller ikke selv om det er nat. Du kan roligt være vågen, mens dit system falder lidt til ro.*
- *Spis og drik almindeligt – og især noget, du godt kan lide.*
- *Undgå alkohol og sovemedicin mv.*
- *Hold dig beskæftiget med noget, du godt kan lide og som er velkendt for dig – fx computerspil, tv-serier, film, oprydning mv.*
- *Du må gerne gøre noget fysisk, fx løbe, træne eller gå en tur.*
- *Undgå at tale og skrive om oplevelsens indhold i detaljer. Du må dog gerne deltage i en psykologisk defusing eller tilsvarende samtale, hvor der udelukkende tales om objektive fakta fra hændelsen.*

