

# DET KAN DU SELV GØRE

For at få det bedre, er det vigtigt, at du har nogle gode rutiner og vaner i dit nye liv. Her er et par gode råd til, hvad du selv kan gøre for at få det bedre.

## LAV GODE RUTINER

Lav nogle små ritualer eller afsæt tid til at lave noget, du godt kan lide.

## BEVÆG DIG

Bevæg dig hver dag mindst 15 minutter - gerne udenfor.

## SIG "JA"

Sig "ja" til at deltage i sociale arrangementer på job, skole og med familie og venner. Hold fast i at komme afsted - også selvom du ikke føler energi til det.

## FÅ EN GOD SØVN

Sov ikke om dagen. Undgå gerne cola, kaffe og nyheder 2 timer før sengetid.

DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP

DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP

DANSK

## SÅDAN FÅR DU HJÆLP

Det er vigtigt, at du fortæller din læge, hvordan du har det, selvom det kan være svært. Tag gerne denne folder med til samtalen. Hvis du har brug for tolk, så fortæl det, når du bestiller tid hos lægen. Det er gratis at gå til lægen og at få tolk til samtalen.

**Hvis du er asylansøger kan du kontakte personalet på asylcenteret.**

**Hvis du har fået opholdstilladelse, kan du kontakte din læge eller sagsbehandler for at få hjælp.**

Center  
for  
Udsatte  
Flygtninge

## KONTAKT CENTER FOR UDSATTE FLYGTNINGE

Rådgivning for flygtninge og fagpersoner  
på dansk og engelsk



33 73 53 39



UDSATTE@DRC.DK

# AT OPLEVE KRIG OG FLUGT

# TYPISKE REAKTIONER

## KRIG, FLUGT OG LIVET I DIT NYE LAND

I denne folder kan du læse om nogle af de reaktioner, du kan opleve efter krig og flugt.

Langt de fleste mennesker vil reagere på at forlade deres hjemland, flygte og etablere sig i et nyt land, hvor alt er fremmed.

Du kan have svært ved at sove, føle smerter i kroppen som eks. hovedpine. Du kan også føle dig ked af det og miste lysten til at være sammen med familie og venner.

Du kan selv gøre en række ting for at få det bedre - se under "Det kan du selv gøre" i denne folder.

## DET ER HELT NORMALT AT REAGERE PÅ KRIG OG FLUGT

For nogle mennesker har oplevelserne før eller under flugten været så voldsomme, at symptomerne ikke forsvinder, men bliver ved eller forværres.

Det er helt normalt at reagere på krig og flugt, og mange får hjælp gennem egen læge til at få det bedre.

Genkender du de reaktioner der står på næste side, og betyder de, at du har svært ved at få dit liv til at fungere - så kontakt din læge.



### TANKER

- Svært ved at beslutte sig
- Svært ved at huske
- Svært ved at koncentrere sig
- For mange tanker på én gang
- Forvirring
- Selvbebrejdelse
- Selvmordstanker
- Flashbacks til de voldsomme oplevelser
- Mareridt igen og igen



### KROP

- Svært ved at sove
- Kan ikke slappe af
- Træt og udmattet
- Let til tårer
- Svimmelhed
- Hovedpine
- Maveproblemer
- Brystsmerter
- Ryg- og nakkesmerter



### FØLELSER

- Frygt og angst uden at kende årsagen
- Mistillid
- Mindreværd
- Ingen lyst til ting, som du normalt kan lide
- Ubehag ved høje lyde
- Hjælpeløshed og håbløshed
- Følelse af at være alene og ensom
- Angst for at miste kontrol over eget liv
- Angst for at blive sindssyg
- Følelse af tab



### SOCIALT

- Ingen lyst til at være sammen med andre
- Mangler tillid til andre mennesker
- Bliver nemmere frustreret eller irriteret på andre
- Føler oftere og stærkere vrede
- Skælder ud, måske uden grund
- Reagerer voldsomt på selv små ting, måske endda ved at slå
- Misbrug af rusmidler