

## Forebygging DERE og DU,

Reaksjonstype	På arb.plassen	Hos deg selv
<b>Akutt</b> Endrede bevissthetstilstander: Endret tidsopplevelse, hurtigere info.beh. Tidligere erfaring tilgjengelig Skjerpede sanser (detaljert hukommelse) Fravær av følelser, uvirkelig, apatisk Kroppslige reaksjoner Utagering		
<b>PÅ STEDET:</b> Overveldelse Uvirkelighet Hjelpeløshet Redusert tankekapasitet Kroppslige reaksjoner Frykt Ansvars-stress Sinne, irritasjon, konflikter		
<b>Vanlig</b> Påtrengende bilder/minner Angst, frykt Trissthet og gråt Konsentrasjonsproblemer, søvnproblem Irritabel, sinne Skyld, skam og selvbekreidelser Mening, rettferdig/urettferdig		
<b>Langtid</b> Angst Skyldfølelse Depresjon Sosial isolasjon Inaktivitet Vekst		