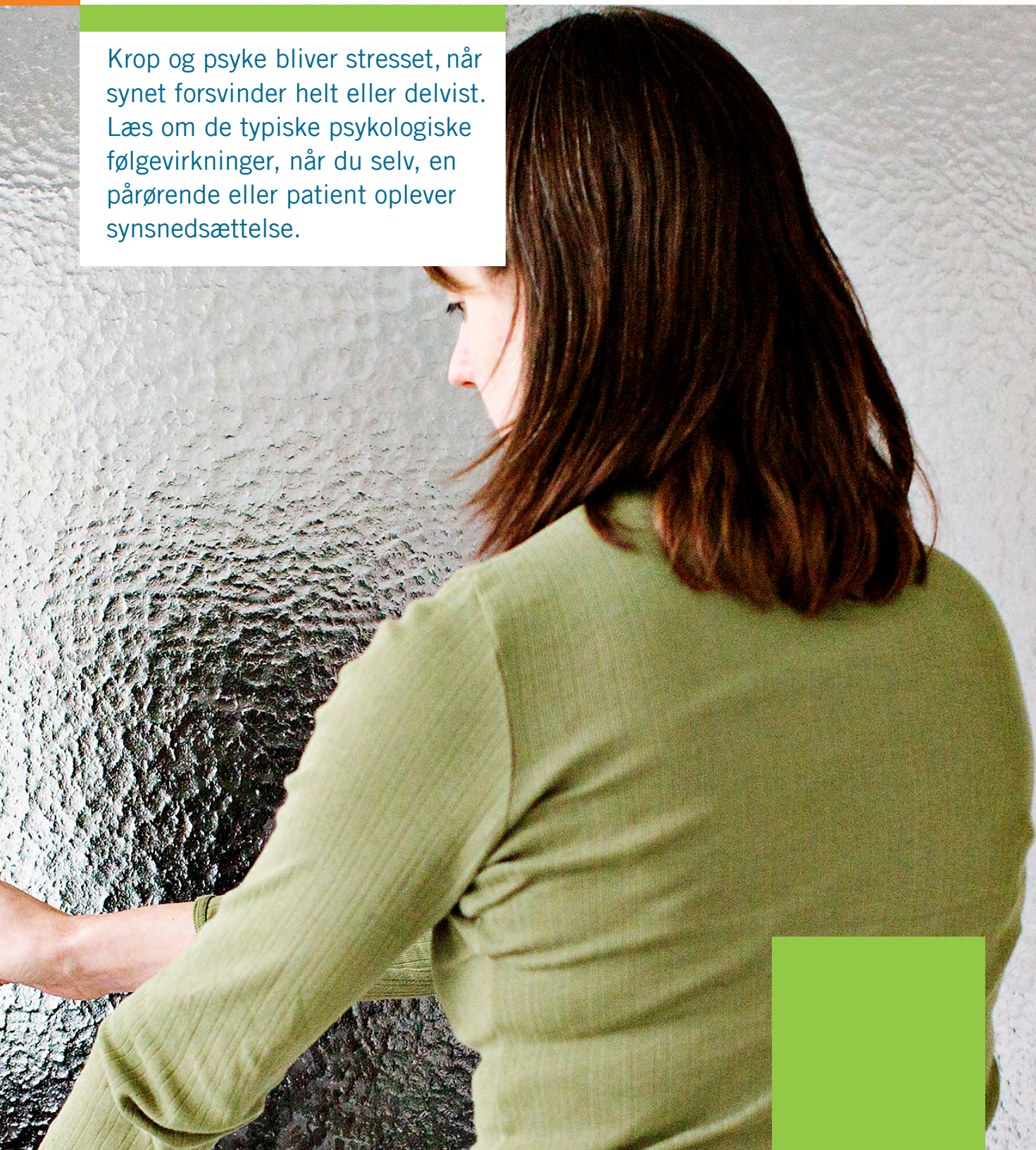


# REAKTIONER PÅ SYNSTAB

# Instituttet

for Blinde og Svagsynede

Krop og psyke bliver stresset, når synet forsvinder helt eller delvist. Læs om de typiske psykologiske følger, når du selv, en pårørende eller patient oplever synsnedsættelse.





# DET ER NORMALT

**Kaotiske tanker og uro i kroppen er almindeligt, når man mister sit syn helt eller delvist.**

“Hvorfor rammer det lige mig?” Måske er det en af de sætninger, som kører rundt i dit hoved igen og igen. Måske er du også vred, ked af det, har hovedpine og søvnproblemer. Det er alt sammen helt normalt.

For når man mister sit syn helt eller delvist, kan der psykologisk være tale om et traume. Din krop reagerer med stress, fordi den forsøger at finde ud af, hvordan den skal forholde sig til den nye situation. Og samtidig skal du psykisk håndtere en sorg over, at livet er ændret markant.

## FYSISKE OG PSYKISKE REAKTIONER

I den første tid kan du opleve både fysiske og psykiske reaktioner, fx:

- Angstsymptomer som hjertebanken, tør mund og øget svedproduktion
- Ændret søvnmønster - sove mere eller mindre end du plejer
- Ændret appetit - spise mere eller mindre end du plejer
- Rødme/udslæt på kroppen, hovedpine, kvalme eller svimmelhed
- Humørændring, ked af det, tomhed, irritabilitet, fremtiden kan virke håbløs og uoverskuelig



- Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Uro i kroppen, rastløshed samt manglende energi og overskud
- Tankekaos som gør, at det kan føles svært at tænke klart og skabe overblik

### **TIDEN EFTER SYNSTABET**

Når synet bliver dårligere eller forsvinder, oplever mange, at de ikke har samme kontrol over deres krop og hverdag som tidligere.

Du kan måske ikke lave mad, købe ind eller gå alene. Og du kan komme til at tvivle på dine øvrige sanser, fordi du ikke kan bruge synet til at tjekke, hvad du eksempelvis hører eller mærker. Det kan være at vende sig og kigge, når noget strejfer ryggen eller at se på displayet, når telefonen ringer.

Du bliver indledningsvist mere afhængig af andres hjælp, men med tiden kan du lære nye strategier og få hjælpemidler til at klare hverdagen på en ny måde.

### **SÆRLIGT FOR PÅRØRENDE**

Familie og venner kan støtte ved at yde ekstra omsorg. Helt praktisk kan pårørende hjælpe med indkøb, madlavning og gøremål, som bliver svære på grund af synstabet.

Derudover er det vigtigt at være der, så den ramte ikke er alene. Lyt og tal åbent og spørg ind til, hvad det betyder at miste synet. Også i månederne efter, for det tager tid at bearbejde et traume.

## **GODE RÅD**

### **HUSK, REAKTIONER ER NATURLIGE**

Det kan være et traume at miste synet, så du vil sandsynligvis reagere både fysisk og psykisk.

### **VÆR SOCIAL**

Undgå at isolere dig, selvom du har lyst. Sørg for at være sammen med familie, venner og andre mennesker og at deltage i aktiviteter.

### **TAL MED ANDRE**

Del tanker og følelser med de nærmeste – gerne i lang tid. Det hjælper til at forstå og bearbejde synstabet.

### **SPIS OG SOV GODT**

Appetit og søvnmønster ændrer sig måske, men gør en ekstra indsats for at sove nok og få god kost. Det hjælper din krop til at trives.

### **INDIVIDUELLE REAKTIONER**

Husk at mennesker er forskellige og også reagerer forskelligt på at miste synet.

### **HAV TÅLMODIGHED**

Stol på, at du langsomt får det bedre, når krop og sind har vænnet sig til din nye situation.

# FÅ HJÆLP OG MERE VIDEN

Du er altid velkommen til at kontakte Akuttjenesten på IBOS - Institutet for Blinde og Svagsynede, der er et team med krisepsykologer og socialrådgivere, som tager ud og yder støtte, når mennesker akut mister synet.

IBOS er det sted i Danmark, som har størst viden om og ekspertise inden for rehabilitering af mennesker med nedsat syn eller blindhed.

**Akuttjenesten tlf: 39 45 25 45 eller 28 49 01 69**

**IBOS - Institutet for Blinde og Svagsynede**  
Rymarksvej 1 · 2900 Hellerup  
ibos@kk.dk · www.ibos.dk  
tlf. 39 45 25 45

**Instituttet**  
for Blinde og Svagsynede