REAKTIONER PÅ SYNSTAB

Institutttet
for Blinde og Svagsynede

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



DET ER NORMALT AT KROPPEN REAGERER

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 og rastløshed
- Manglende energi og udtrætning
- Tankekaos som gør det svært at tænke klart og skabe overblik

TIDEN EFTER SYNSTABET
Når synet bliver dårligere eller forsvinder, kan du ofte ikke det samme som før. Hverdagen ændres markant. Du kan måske ikke bruge din telefon, lave mad eller gå ud alene. Du kan komme til at tvivle på dine øvrige sanser, fordi du ikke kan tjekke med synet, hvad du hører og mærker. I starten bliver du mere afhængig af hjælp og får brug for hjælpemidler og nye strategier. Mange oplever øget træthed, da man skal lære meget på ny. Med tiden bliver du mere selvstændig, og hverdagen bliver lettere igen, i takt med nye rutiner. Nogle oplever i forbindelse med synstab synsforstyrrelser med syner, kaldet Charles Bonnet Syndrom.

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 og venner og deltag 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.

SØG HJÆLP
Bed om hjælp, særligt i starten er der mange nye strategier og hjælpemidler, der skal læres. Du kan søge hjælp fra pårørende, synskonsulent, IBOS, Dansk Blindesamfund, kommunen m.fl.

FÅ HJÆLP OG MERE VIDEN

Du er altid velkommen til at kontakte Akuttjenesten på IBOS - Instituttet for Blinde og Svagsynede, som er et team med krisepsykologer og socialrådgivere, der 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: 21 45 45 49

Foto: Simon Klein. Design: Lower East. Trykt: juni 2025

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