

Identifiera krisreaktioner

Alla reagerar individuellt på plötsliga och upprörande händelser. Även om alla reagerar individuellt på kriser, är det till hjälp för dig om du kan identifiera de allmänna krisreaktionerna, för att du ska förstå dina känslor eller en annan människas beteende efter en upprörande händelse. Det är även bra att komma ihåg att det är naturligt och normalt att reagera.

Krisreaktioner under och genast efter en händelse

Den psykiska chocken är sinnets sätt att skydda sig mot det som hänt och rikta in människans resurser på överlevnad och handling.

Chock kan ta sig följande uttryck:

- Det känns som att tiden stannar.
- Du känner dig avtrubbad och har överklighetskänslor, eller har nödvändigtvis inte just några känslor alls.
- Det är svårt att tänka klart.
- En del människor får fysiska symtom såsom yrsel, illamående, darrningar och svettning. Puls och andningen kan öka.
- En person kan hamna i chocktillstånd under eller genast efter en upprörande händelse..

Du kan hjälpa en person **i chock genom att hjälpa hen att lugna sig och säkerställa att hen är trygg.**

Fysisk chock kan bero på ett plötsligt blodtrycksfall. Det är inte detsamma som psykisk chock. Läs om fysisk chock på vår webbplats för första hjälpen.

Krisreaktioner flera dagar och veckor efter en händelse

Reaktionerna efter en chock varierar bland annat beroende på hur allvarlig händelsen varit.

Flera dagar och veckor efter en upprörande händelse kan en person känna

- lättnad
- sorg och ilska
- skuld för att man själv klarat sig och andra upplevt förluster
- rädsla för att samma sak ska hända igen
- en oförmåga att fatta beslut och planera sin vardag
- utanförskap och svårigheter att berätta om sina känslor för andra
- fysiska symtom, till exempel smärta, aptitlöshet och sömnsvårigheter.

Krisreaktioner flera veckor och månader efter en händelse

När det har gått flera veckor och månader sedan en upprörande situation börjar de flesta acceptera och anpassa sig till de förändringar som skett i deras liv.

Rädsla, ilska, ångest, irritation, sorg och hopplöshet är dock normala känslor.

Stressreaktioner kan till exempel vara

- överaktivitet, att ständigt hålla sig sysselsatt
- passivitet och isolering från andra
- ökad vaksamhet och en överbeskyddande inställning till närstående
- förändringar i aptiten och sömnrutmen.

Psykiska första hjälpen kan fortsättningsvis vara till hjälp, men långvariga stressreaktioner är ett tecken på att professionell hjälp behövs.

Krisreaktioner flera år efter en händelse

De flesta återhämtar sig efter en krissituation och anpassar sig till de livsförändringar som den fört med sig. En del situationer som påminner om den upprörande händelsen kan dock utlösa en stressreaktion.

Sorg är en normal reaktion på förlust, till exempel en skilsmässa, flytt, sjukdom eller närståendes död. Det är viktigt att komma ihåg att det inte finns något tidsschema för sorgen. Om det ändå känns övermäktigt att komma över sorgen kan du behöva hjälp av en yrkesutbildad inom mental hälsa för att klara dig.

Det är aldrig för sent att söka hjälp.