

Psykisk överlevnad i en krissituation

När du drabbas av en plötslig kris ska du ha medkänsla för dig själv och dina reaktioner.

Glöm inte att dina känslor är normala och hör till i en onormal situation.

Så här kan du hjälpa dig själv i en krissituation:

- Kom ihåg med vilka positiva metoder du tidigare har klarat av svåra situationer. Påminn dig själv varsamt om att du även kommer att klara av den nuvarande situationen.
- Berätta för andra om vad du varit med om. Tala om för dem vad du tänkte och kände vid händelsen och efter den. Du bearbetar dina tråkiga upplevelser genom att prata om dem.
- Det är bra att visa även skrämmande och underliga känslor. Det lättar när man gråter.
- Lyssna på vad dina närstående känner och tänker. Även de har kanske blivit påverkade av händelsen.
- Prioritera dina egna och dina närståendes viktigaste behov – till exempel att äta och sova. Om möjligt ska du fortsätta jobba eller studera och hålla fast vid gamla rutiner. Berätta om din traumatiska upplevelse på jobbet eller i skolan, för din chef, dina arbetskamrater eller din lärare så att de förstår hur du mår.
- Ibland är det lättare att uttrycka sina känslor genom att göra något annat än att prata. Rita, måla, skriv, spela ett instrument eller motionera.
- Att motionera är ett bra sätt att minska spänningar. En rask promenad några timmar före läggdags kan hjälpa dig att somna.
- Chock kan förändra kroppens vitalitet och leda till att hungerkänslorna försvinner. Kom med andra ord ihåg att äta.
- Använd alkohol och lugnande medel med måtta.

Krisreaktionerna till följd av en onormal situation förändras och avtar med tiden.

Genom att reagera på och i ditt sinne gå igenom det som hänt eller genom att prata om det bearbetar du dina upplevelser. Så småningom återhämtar du dig från den upprörande händelsen och upptäcker att livet fortsätter, även om det kanske är annorlunda än det var före händelsen.

När behöver du hjälp med att klara av dina krisreaktioner?

Du kan behöva hjälp även om det har gått lång tid sedan den upprörande händelsen.

Sök professionell hjälp om:

- du ständigt upplever ångest, depression eller spänning
- du ständigt lider av sömnlöshet eller avbruten sömn
- du har svårt att koncentrera dig
- du inte klarar av att jobba eller studera eller det känns svårt att sköta de grundläggande sakerna i vardagen.
- du har fysiska symtom utan uppenbara orsaker
- du inte har någon att prata med
- dina relationer till andra människor lider och du isolerar dig
- du upplever att du betar dig oförutsägbart eller att du lätt förlorar självbehärsningen
- du har haft en psykisk störning eller medicinering före den upprörande händelsen och känner att du behöver hjälp
- du har tappat livslusten
- du använder för mycket läkemedel, alkohol eller andra rusmedel
- du har självdestruktiva tankar eller misstänker att du kan skada andra.

Du får professionell hjälp av hälsovårdscentralen, företagshälsovården eller elevvården.