

* Psykisk Kris



* Vad är en kris?

- * En kris är en möjlig reaktion på en förlust, sorg eller att något förändras mycket i livet.
- * Du kan också hamna i kris av att något händer plötsligt och oväntat ex. olycka, överfall, naturkatastrofer mm
- * En kris kan även utlösas av positiva och efterlängtade förändringar. Ex. kan ett önskat jobb, att du gifter dig, att du blir förälder, blir frisk från en lång tids sjukdom göra så att du hamnar i en kris
- * Du kan också hamna i en annan sorts kris som kan starta av att du hamnar i situationer eller känner av krav som du upplever att du inte klarar av.

*Kom ihåg att...

- * Krisen är vårt sätt att bemästra det vi inte haft möjlighet att förbereda oss på, alltså en *normal* reaktion på en oförutsedd händelse.
- * Krisen kan ge upphov till fysiska ångestsymptom som hjärklappning och svettningar, sömnsvärigheter, koncentrationsproblem och trötthet.
- * Beroende på den utlösande händelsen kan vi reagera med stark sorg eller nedstämdhet och kraftig vrede och irritation

*Krisens förlopp

- * En psykisk kris inleds med en **Akut/chock fas**
- * Därpå följer en **Reaktionsfas** när vi inser vad som hänt och reagerar på det.
- * Efter det kommer en **Bearbetningsfas** och **Nyorienteringsfas** där vi närmar oss det vanliga livet igen med de erfarenheter vi har med oss efter den genomgångna krisen.

*Chockfasen

Ögonblick - dagar

Vanliga reaktioner under en psykisk chock är:

- Apati och förlamning
- Hysteriskt eller panikartat beteende
- Känslor av överklighet, tvivel och förvrängd tidsupplevelse, det känns överkligt och som att man *inte förstår vad som har hänt*.
- Avsaknad av starka känslor, en slags psykisk bedövning som av omgivningen kan misstas för att man inte är berörd även om det känns helt annorlunda inuti.
- Obeslutsamhet och förvirring, svårt att ta till sig information
- **Kroppsliga reaktioner** som bla. yrsel, illamående, diarré, hjärtklappning och skakningar

* Reaktionsfasen kan vara upp till 1 år

- * När du börjar förstå / accepterar vad som har hänt
- * I reaktionsfasen kan du också tänka tankar om hur du borde ha gjort i stället. Du kan också tänka att det kanske inte hade hänt om du hade gjort annorlunda
- * Att reagera på det som du har varit med om kan göra att du får ångest och starka känslor som rädsla, ilska, skuld och sorg.
- * Ett flertal Efterreaktioner kan uppstå -

* Vanliga efterreaktioner

- * *Påträngande minnen av händelsen.* Tydliga och detaljrika bilder återkommer ofta både i vaket tillstånd och i form av mardrömmar.
- * *Sömnsvärigheter*
- * *Koncentrations- och minnessvärigheter.*
- * *Nedstämdhet och depression*
- * *Irritation och vredesutbrott*
- * *Trötthet*
- * *Fysiska stressymptom.* Det kan vara huvudvärk, darrningar, magont, yrsel och svettningar.
- * *Skuldkänslor.*
- * *Alarmberedskap.* Man får en ökad beredskap för nya olyckor och känner sig överdrivet vaksam/försiktig
- * *Påfrestningar i relation till familj och vänner*
- * *Fobiska reaktioner.*
- * *Återupplevande av tidigare dramatiska händelser.*
- * *Ändrade livsvärderingar*

* Bearbetningsfasen

- * Fylld av känslor, du kan svänga mellan att ex känna dig glad en dag och sedan känna dig ledsen och må sämre igen i några dagar.
- * Du kan märka att du reagerar precis som du brukade och blir förvånad över det.
- * Du kan uppleva perioder då krisen är mindre påträngande och verkligheten känns mer som vanligt.
- * Du kan bli medveten om sinnesintryck som du inte har känt på ett tag eftersom du har varit som bedövd av krisen. Fågelsången utanför fönstret kan till exempel vara något som du hör och samtidigt tänker att det är något som du har missat under en tid

* Nyorienteringsfasen har inget slut

- * Det som har hänt går från att vara något chockartat till att bli ett minne.
- * Det kanske inte är ett minne som du vill ha, men det är ett minne som du accepterar.
- * ”Livet går vidare”

* Vad kan vi själva göra?

- * Prata med vänner och anhöriga. Det är viktigt att berätta händelsen upprepade gånger.
- * Tillåt dig själv att vara ledsen och arg, att ta plats
- * Se till att få möjlighet till vila, krisen tar mycket kraft
- * Drick och ät ordentligt
- * Undvik alkohol
- * Fatta inga avgörande beslut under krisens akuta fas.

*** *Sök professionell hjälp om rektionerna inte klingar av. Kontakta din Vårdcentral alt. 1177***



**Det är viktigt att komma ihåg att krisreaktioner inte är tecken på personlig svaghet, bristande professionalitet eller psykisk sjukdom, utan är normala och allmängiltiga reaktioner på en traumatisk händelse.*

**Det är också viktigt att komma ihåg att en psykisk kris är en övergående process*

*Hjälplinjen

tillfälligt psykologiskt stöd

*Ring 0771-22 00 60



*Öppet 13-22 alla dagar

* I ett samtal med Hjälplinjen kan du få hjälp med att sortera tankar och känslor. Du kan även få råd om hur du kan söka dig vidare för att få rätt hjälp. De som svarar har stor erfarenhet av att stödja människor i kris och alla har professionell utbildning som exempelvis psykolog, socionom eller sjuksköterska.