

Vanlige reaksjoner etter en
krise.

Faser etter kriser

- Sjokkfasen. Kan vare fra noen sekunder til et par dager
- Reaksjonsfasen. Kan vare fra en til åtte uker,
- Bearbeidingsfasen. Kan vare opptil et halvt år
- Nyorienteringsfasen. Varer livet ut

Vanlige reaksjoner

Økt fysiologisk respons:

- søvnvansker
- irritabilitet/sinneutbrudd
- konsentrasjonsvansker
- hukommelsessvikt
- årvåken og vaktsom
- økt skvettenhet
- hjertebank, hyperventilering
- svetting, frostanfall, skjelving, kvalme og svimmelhet
- uro, engstelse

Gjenopplevelse av hendelsen:

- tanker og bilder
- plagsomme drømmer
- føle at hendelsen skjer igjen
- intense følelser når noe minner om hendelsen
- fysiologiske reaksjoner når noe minner om hendelsen

Unngåelse av elementer knyttet til hendelsen:

- tenke på, ha følelser og/eller snakke om hendelsen
- aktiviteter, steder eller mennesker
- huske viktige aspekter ved hendelsen

Tanker og opplevelser:

- sjokk
- følelse av uvirkelighet og å være i et mareritt
- føle seg fremmedgjort
- vanskelig å forstå og akseptere det som har skjedd
- fravær av følelser
- tristhet
- frykt
- mindre interesse for aktiviteter som var viktige før
- bli bevisstgjort egen dødelighet
- meningsløshet

Bearbeidelse

- Vær åpen for dine reaksjoner
- Sørg for at du har noen å snakke med
 - Snakk med andre som har opplevd lignende.
- Prøv å kom tilbake til vanlige rutiner
- Søk faglig hjelp om symptomene blir plagsomme og/eller vedvarer over lengere tid.

For Barn

- Det viktigste er å være fysisk og psykisk til stede for barna
- Lytt til hva de har opplevd, sett, tenkt og følt.
 - Gjerne oppmuntre barna til å dele
 - Vis at du godtar barnas reaksjoner eller mangel på reaksjoner
- Hjelp barna og gjenkjenne sine reaksjoner og sette navn på dem

Om du kjenner et behov er det lurt å søke hjelp

- [Psykisk helse](#) Tlf. 48 25 42 85
- [Helsestasjonen](#) Tlf. 94 83 04 74
- Kurs i stress og traumereaksjoner 30.august
- [Gruppe i stressmestring og egenomsorg](#) 14 september kl 16:00
- Informasjon og selvhjelpslinker:
 - <https://krisepsykologi.no/informasjon/informasjon-og-rad/selvhjelpsmetoder/>
 - <https://krisepsykologi.no/hvordan-snakke-med-barn-om-ulykker-og-kriser/>
 - <https://www.psykososialberedskap.no/krisereaksjoner-under-og-etter-en-hendelse/>