

Informasjon til deg som er rammet av en krise

Det er store individuelle forskjeller fra person til person når det gjelder reaksjoner på krise og på hvilket tidspunkt forskjellige reaksjoner gjør seg gjeldende. Noen kan oppleve at de er følelsesmessig nummen og distanserte i flere uker, mens andre får sterke reaksjoner nesten straks etter hendelsen. Noen har få reaksjoner og kan ha skjerpet konsentrasjon og hukommelse for detaljer, mens andre opplever den første tiden som i en tåke. Den første tiden er ofte preget av uvirkelighet og mange har en sterk følelse av tomhet. Sterke reaksjoner kommer gjerne gradvis der angstplager kan være en reaksjon. Det kan være vanskelig å få bort tanker og en blir rastløs. Dette er reaksjoner som er normale og som for de fleste vil avta etter hvert.

Vanlige reaksjoner i dagene etter hendelsen:

- Sjokk, forvirring, uvirkelighetsfølelse.
- kroppslige reaksjoner som hjertebank, hyperventilering, svetting, frostanfall, skjelving, kvalme og svimmelhet
- sterke følelsesmessige reaksjoner som sinne, fortvilelse og angst, eller fravær av følelser/nummenhet
- Gjenopplevelse av hendelsen (påtrengende tanker, bilder, hørsels- og luktinstrykk)
- Kaotiske tanker om hendelsen som kverner rundt i hodet uten stans, såkalt «tankekjør»
- Opplevelse av kaos
- Sterk uro/er «skvetten»
- Søvnvansker og mareritt
- tristhet, frykt, sinne, maktesløshet, selvbebreidelse, benektelse
- Nedsatt konsentrasjon og hukommelse
- Skyldfølelse og grubling
- tilbaketrekning

Innsøvning kan bli vanskelig, noen våkner flere ganger og opplever urolig søvn med drømmer og mareritt.

Det er ok å sove dårlig første natten etter en kritisk hendelse, det motvirker posttraumatiske plager fordi minner blir mindre påtrengende.

Noen ønsker å trekke seg tilbake og være i fred og ro, andre ønsker å ha noen rundt seg hele tiden. Det er viktig å ikke isolere seg helt. Snakk med andre selv om det kan være vanskelig. Det kan være nødvendig med repetisjon og snakke flere ganger om hendelsesforløpet.

Det er viktig å forstå at tidlig etter en krise kommer ofte den beste hjelp og støtte fra nettverk/personer man har tillit til. Den akutte krisehjelpen som det offentlige yter må ikke komme i stedet for eller fortrenge den hjelpen som kan komme fra eget nettverk. Nettverket må ikke holde seg på avstand fordi de tror at deres hjelp er mindre viktig. Krisehjelp er vårt alles ansvar.



Det kan oppleves vanskelig å se ulykkessted. Redsel for mørke, eller å være alene er ikke uvanlig i en krisesituasjon.

Aktiviteter kan hjelpe for å få avstand og hvile og komme tilbake til den vante rytmen.

Bruk av rusmidler og alkohol kan forsterke traumer og anbefales ikke som hjelpemiddel.

Fastlegen bør informeres om det som har skjedd og blir en viktig aktør for å vurdere videre oppfølging/behandling.

Reaksjoner over tid:

De fleste som rammes av kriser, ulykker og katastrofer vil oppleve at de umiddelbare reaksjonene avtar og at man kommer ut av krisen uten varige vansker. Hos et mindretall vil imidlertid reaksjonene kunne vedvare eller bli sterkere over tid. Fastlegen spiller en viktig rolle for oppfølgingen i etterkant og vurderer behov for eventuelt sykemelding, medisiner og henviser til videre behandling når dette er nødvendig.

