



Når krisen utvikler seg fra normalreaksjoner til symptomer

Potensielt traumatiserende hendelser (Terr, -91)

	<u>Ikke-intendert</u> Naturskapt, menneskelig tilkorkommenhet	<u>Intendert</u> Menneskeskapt, ønsket skade
<u>Type 1</u> <ul style="list-style-type: none">- Enkelthendelser- Uventet- Akutt dødstrussel eller trussel på integritet	<ul style="list-style-type: none">- Trafikkulykke- Yrkesrelaterte ulykker (politi, brannmann)- Industriulykker- Naturkatastrofer	<ul style="list-style-type: none">- Voldtekt- Væpnet ran- Påsatt brann- Terrorhandlinger- Fysisk overfall- Blind vold
<u>Type 2</u> <ul style="list-style-type: none">- Gjentatte hendelser- Ventet- Vedvarende dødstrussel eller trussel på integritet	<ul style="list-style-type: none">- Risikofylte naturområder (jordskjelv-, flomutsatte områder)- Truende installasjoner (atomkraftverk, fyrverkerilager)	<ul style="list-style-type: none">- Seksuelt misbruk- Fysisk misbruk- Omsorgssvikt- Mobbing- Krig, tortur- Fengsel

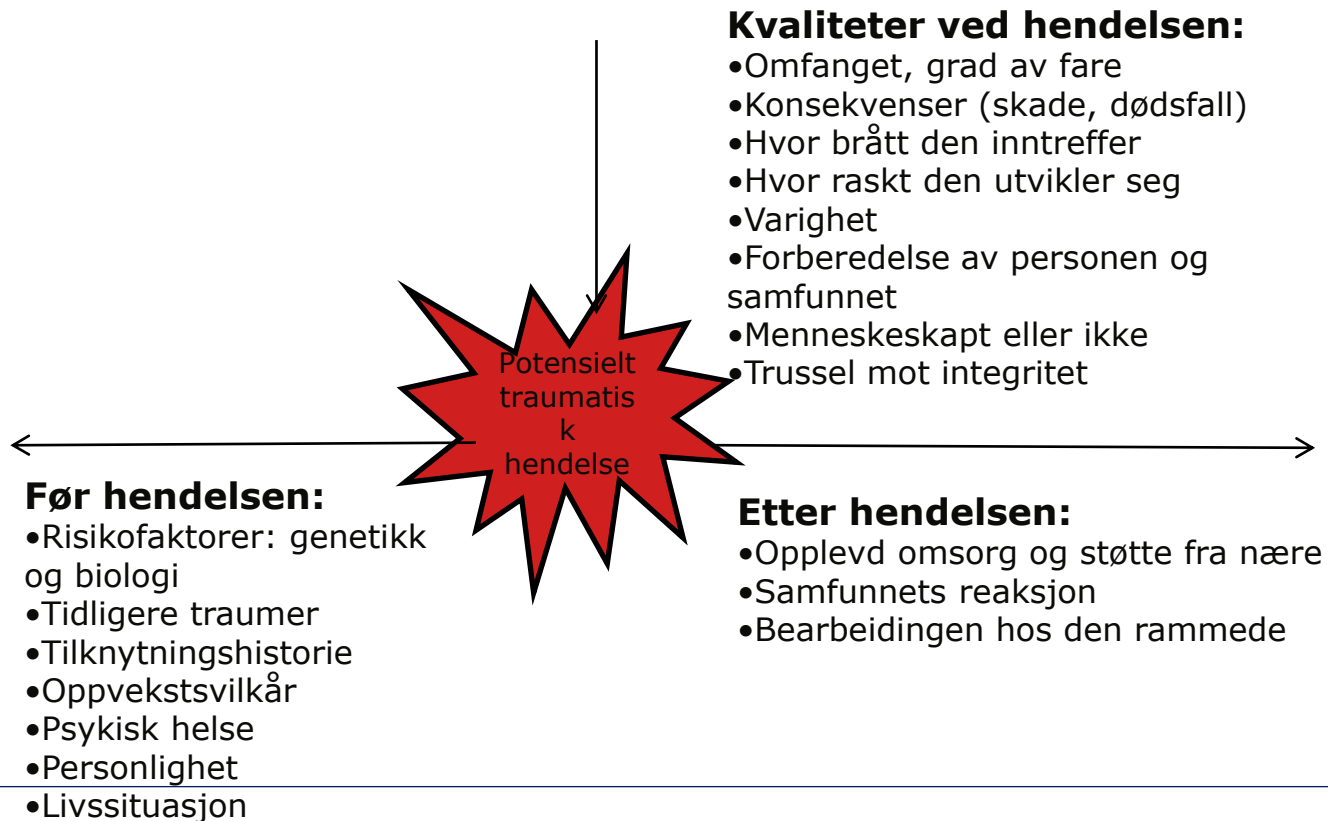
Vanlige reaksjoner den første tiden etter en overveldende hendelse

- **Følelsesmessige reaksjoner**
 - Sjokk, redsel, sinne, sorg og tristhet, skyld, skam, hjelpeløshet, håpløshet, nummenhet.
- **Tankemessige (kognitive) reaksjoner**
 - Forvirring, uvirkelighetsfølelse, desorientering, vansker m å ta beslutninger, urimelige selvbebreidelser.
- **Kroppslige reaksjoner**
 - Anspenhet og uro, utmattelse, søvnproblemer, endret matlyst, skvettenhet, hjerteklapp, irritasjon, smerter (feks hodepine, magesmerter).
- **Reaksjoner i forhold til andre:**
 - Irritasjon, tilbaketrekning, manglende tillit, opplevelse av at andre ikke forstår, følelse av å bli avvist/forlatt.

Traumer

- Ordet traume betyr sår eller skade.
- Vanlige skader etter traumatiske hendelser:
 - Gjenopplevelse
 - Unngåelse av alt som minner om hendelsen
 - Skyld og skamfølelse
 - Relasjonelle vansker
 - Opplevelse av å fremdeles være i fare; påvakholdning og tendens til å bli lett over- og underaktivert.

Hva påvirker reaksjonen?



Naturlig heling vs. traumatisering?

- Med hjelp og støtte vil de fleste igjen kunne kjenne seg trygge på at faren er over og reaksjonen på hendelsen vil avta.
- Hvis forholdene ikke ligger til rette kan krisereaksjonene utvikle seg til psykiske vansker av lengre varighet.