

Råd til voksne i krise

En krise kan være dramatisk og potensielt traumatiserende for enkeltpersoner, familier og lokalsamfunn. Det er normalt å få fysiske og psykiske reaksjoner ved sterke påkjenninger. Reaksjonene kan være ulike fra person til person, både i styrke og uttrykksform.

Vanlige reaksjoner er:

- *Uvirkelighetsfølelse*: sjokk, forvirring, fornektning, hukommelsessvikt
- *Følelsesutbrudd*: tristhet, frykt, sinne, maktesløshet, selvbepreidelse
- *Kroppslige reaksjoner*: hjertebank, press i brystet, hyperventilering, spenninger i kroppen, svetting, skjelving, kvalme, svimmelhet, hyperaktivitet, kraftløshet, mageplager eller hodepine
- *Søvnproblemer*: innsøvningsproblemer, oppvåkninger i løpet av natten eller tidlig på morgenen uten å være uthvilt. Urolige drømmer kan også medvirke til en mangelfull søvn. Slike søvnvansker vil naturlig nok tappe en for krefter.
- Noen får sterkt behov for å være sammen med sine nærmeste, mens andre får behov for å være alene, og kan isolere seg.

Oftest trenger en ikke behandling for slike reaksjoner, men for noen kan de bli for voldsomme og langvarige til å håndtere alene.

Tips til mer informasjon:

- psykososialberedskap.no
- psykososialberedskap.no/topic/krisereaksjoner-og-stotte
- kriser.no
- rvtsost.no/verktoy/smart-appen

Noen enkle råd og mestringstips:

Akseptér reaksjonene dine

Følelsene dine vil trolig endre seg flere ganger i tiden fremover. Sterke følelser er vanlige. Det er viktig å bli kjent med din måte å reagere på. Søk råd hvis følelsene dine gjør deg eller dine nærmeste urolige. Gi deg selv tid.

Fellesskap motvirker ensomhet og maktesløshet

Vær sammen med andre berørte eller mennesker som er viktige for deg. Ta spesielt vare på barna som er berørt. Snakk med noen du har tillit til. Ved alvorlige eller langvarige reaksjoner er det viktig å kontakte fagfolk.

Tilfredsstillelse av grunnleggende behov

Fysisk aktivitet kan dempe bekymring og uro, gi opplevelse av mestring og bidra til å få utløp for negative følelser. Gjør det som av erfaring gir deg gode opplevelser. Ta vare på kroppens behov for sunn mat og nok hvile. Unngå bruk av rusmidler. Legemidler for å døyve krisereaksjoner kan gjøre krisehåndteringen mer komplisert.

Oppretthold rutiner så godt som mulig

Om du er i arbeid, ikke vent lenge med å gå tilbake på jobb. Det kan imidlertid være lurt å sette færre krav til deg selv og din arbeidskapasitet en tid fremover.