

Krise – hvilke reaktioner kan du forvente og gode råd

Alle reagerer på voldsomme oplevelser – men ikke altid på samme måde.

En krisereaktion er en reaktion på en chokerende eller ubehagelig oplevelse, f.eks. trusler, vold, konflikter, dødsfald, afskedigelse. I en krisereaktion vil du typisk ikke reagere som du plejer.

Krisereaktioner er meget forskellige fra person til person, og den kan ændre sig over tid hos den enkelte. Både en selv og omgivelserne kan have en forventning om stærke reaktioner hos den kriseramte. Men det er helt normalt både at have det og at have en mere stilfærdig reaktion.

Reaktioner i den chokerende oplevelse:

I selve den chokerende oplevelse vil nogle gribes af panik og kan være ude af stand til at vurdere situationen og handle. Andre vil være i stand til at handle automatisk og tilsyneladende roligt. Andre igen vil få en følelse af, at det hele er uvirkeligt og måske foregår i slowmotion. Der er ingen reaktion, der er mere normal end en anden.

I situationen kan der også komme en række fysiske symptomer som tørhed i munden, hjertebanken, kvalme, svimmelhed, tendens til at svede eller fryse. Det skyldes at kroppen, går i højt alarmberedskab.

Lige efter oplevelsen - chokreaktion

Når den chokerende oplevelse lige er overstået, og du føler dig i sikkerhed, kan du få andre, stærke reaktioner. Der kommer ofte psykiske og kropslige reaktioner som gråd, rysten i hele kroppen, svimmelhed, ondt i maven, kvalme, hovedpine mv.

Du skal helst ikke være alene lige efter en voldsom oplevelse. Du har brug for at blive fulgt hjem fra "ulykkesstedet". Uanset tidspunkt på døgnet skal du have nogen hos dig. Særligt den første nat er det vigtigt, at du ikke er alene. Du har brug for at føle dig helt tryk.

Undgå så vidt muligt at sove i timerne lige efter hændelsen. Undgå også at tage sovemedicin den første nat. Søvn lige efter kan fastholde den chokerende hændelse i din hukommelse på lænere siat.

Nogle dage efter oplevelsen - efterreaktioner

Efter nogle dage vil selve chokreaktionen aftaget, og der vil komme nogle uger med efterreaktioner. Kroppen vil stadig "gå ind og ud af" alarmberedskab.

Almindelige efterreaktioner er:

- Pludselig uro i kroppen
- Angst
- Hjertebanken
- Træthed og søvnproblemer

Typiske tanker efter en chokerende oplevelse:

Du kan have mange tanker om hvad der er sket, og ofte også hvad der kunne være sket:

- Kunne jeg selv have undgået hændelsen?
- Var det måske ligefrem mig der var skyld i den?
- Hvad nu hvis...?

Selvom tankerne er helt normale, kan de forstyrre dig meget. Forestillinger om hvad der kunne være sket, vil typisk sætte dit alarmberedskab i gang og du kan få både fysiske og psykiske reaktioner meget lig dem du havde i hændelsen, og du kan have meget svært ved at koncentrere dig.

Det er god ide at forsøge ikke at gribe disse forestillinger og bygge videre på dem, men derimod at forsøge at berolige dig selv og ikke gå ind i tankerne. Det kan på den korte bane være hjælpsomt at aflede dig selv

Med tiden vil det gå mere og mere op for dig hvad der egentlig er sket. Du husker måske nu nye detaljer i hændelsen. Når du husker flere detaljer, kan du opleve nye stærke følelser, og du kan fortsat svinge mellem at være sårbar, ulykkelig og vred. Måske kan du også opleve at blive vred på dine nærmeste, fordi du føler, at de ikke forstår, hvordan du har det.

Hvad kan du som kriseramte selv gøre?

Få hjælp til dagligdagen:

- Lad den person, der er hos dig, overtage de praktiske ting, f.eks. aflysning af aftaler, hente børn fra institution, indkøb, kontakt til andre hjælpepersoner. Du har brug for ro og omsorg, og du har formentlig svært ved at overskue situationer og tage beslutninger.

Fortæl om hændelsen igen og igen:

- Det kan det være godt for dig at fortælle andre om oplevelsen mange gange. Det kan være en god måde at bearbejde oplevelsen på og du kan opleve at jo flere gange du fortæller den, jo "længere væk" kommer den fra dig følelsesmæssigt. Men hold fokus på fakta og bed evt. om informationer fra andre for at få overblik over hele hændelsesforløbet.

Pas på med alkohol og medicin:

- Du skal være varsom med at bruge alkohol og beroligende medicin. Et øget forbrug kan stoppe din bearbejdning af hændelsen. Desuden er der en risiko for, at det kan starte en afhængighed.

Fokus på søvn:

- Hvis du får sovet for lidt eller næsten ikke i mere end nogle dage, kan du tale med din læge om at få sovemedicin i en kortere periode