



Oslo

Kriseteam



Foto: Unsplash, Tyler-Nix

Informasjon og råd om krisereaksjoner



Hva er en krisereaksjon?

En krisereaksjon er en naturlig følelse når noe veldig vondt eller skremmende skjer. Kroppen og tankene dine prøver å forstå og håndtere det som har skjedd.

Krisereaksjoner kan være ubehagelige og skremmende, men er ikke farlige. Reaksjonene er forskjellige fra person til person. Ofte er reaksjonene sterke den første tiden, men vil gradvis avta over tid.

Når oppstår krisereaksjoner?



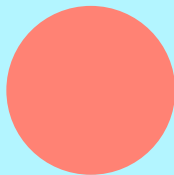
Krisereaksjoner kan oppstå ved for eksempel:

- Ulykke
- Vold og kriminalitet
- Plutselig og uventet død
- Når du mister noen du er glad i
- Krig og konflikt

I denne brosjyren får du informasjon og råd om:

- Vanlige reaksjoner på krise
- Råd rett etter krisen
- Hva du selv kan gjøre når du opplever en krise

Hva er vanlige reaksjoner på en krise?



Personer reagerer forskjellig på alvorlige kriser. Noen kan ha svært synlige reaksjoner og vise følelsene sine. Andre holder følelsene inne i seg. Hos noen kommer reaksjonene etter at det har gått en tid, for eksempel noen dager, en uke, eller noen måneder. Dette er helt normale måter å reagere på.

Uvirkelighet/sjokk

Når noe veldig vondt eller skremmende skjer, kan det føles uvirkelig. Mange beskriver det som å se på en film. Det er fordi det som har skjedd med deg er for sterkt å tenke på. Dette er kroppens måte å beskytte deg på. Med tid vil du begynne å forstå det som har skjedd, og du kan begynne å jobbe med følelsene dine.

Sinne

Det er normalt å bli sint eller frustrert når noe vondt skjer. Sinnet kan gå utover familie og nære venner. Følelsene dine kan svinge raskt i løpet av dagen.

Kroppen er i økt beredskap

Det er vanlig å bli mer følsom og urolig i en krisesituasjon. Du kan reagere på normale lyder eller bevegelser på en annen måte enn før. Dette er normalt og skjer fordi kroppen din prøver å beskytte deg. Vi kaller dette å være i beredskap. Det å være på vakt og i beredskap hele tiden er slitsomt. Du kan oppleve at du mister energi. Normalt vil kroppen klare å slappe mer av etterhvert.

Endret spisemønster

Matlysten kan endre seg ved at du spiser mer eller mindre enn vanlig. Mange kjenner seg ikke sultne og glemmer å spise. Noen får vondt i magen, og andre kan få diare eller forstoppelse.

Sorg

Sorg er en sterk følelse av tristhet som kommer når du har mistet noen du er glad i. Noen kan også føle sinne eller lettelse når noen går bort. Du kan også føle sorg over en fremtid som ikke blir som forventet. Sorg kan vedvare gjennom livet, men blir oftest lettere å leve med etter som tiden går.

Konsentrasjon og hukommelse

Når du er i en krisesituasjon kan det være vanskeligere å fokusere på oppgaver du skal gjøre i hverdagen. Mangel på konsentrasjon kan påvirke evnen din til å arbeide, studere og kjøre bil. Mange har også vanskeligheter med å fokusere i sosialt samvær med andre.

Det er også normalt å glemme helt enkle ting når du er i en krisesituasjon. Det kan være vanskelig å huske avtaler, hva som blir sagt i samtaler, å gå av bussen der du skal, eller å glemme hva du skal kjøpe i butikken.

Kroppslige reaksjoner

Når noe alvorlig eller vanskelig skjer, kan kroppen din reagere på forskjellige måter. Du kan begynne å skjelve, svette, eller føle deg kvalm. Noen ganger kan du føle deg svimmel eller få vondt i hodet. Hjertet ditt kan slå veldig fort, og du kan føle et trykk i brystet.

Du kan få stive eller vonde muskler i nakke og skuldre. Dette er helt normalt. Det er kroppens måte å takle en vanskelig situasjon på.

Søvnproblemer

Det er normalt å ha problemer med å sove. Kanskje du våkner mye om natten, har mareritt, eller har behov for å sove mer enn vanlig. Det er ikke farlig å sove dårlig en liten stund. Men hvis du har søvnproblemer lenge er det lurt å snakke med fastlegen din.

Hva kan hjelpe rett etter at du har opplevd en krise?

- Vær sammen med noen du er trygg på
- Gjør noe hyggelige sammen med andre
- Vær forsiktig med å dele detaljer fra hendelsen. Vent heller til dagen etter det har skjedd
- Husk å spise og drikke, selv om du ikke kjenner deg sulten eller tørst
- Vent med å sove til minst 6 timer etter hendelsen. Da fester ikke de vonde minnene seg så godt
- Det er vanlig å sove lite den første natten. Dette er kroppens måte å bearbeide krisen på. Det er ikke farlig
- Vær forsiktig med rusmidler og medisiner
- Ikke snakk med journalister. Vent til du selv har kontroll og har hatt tid til å tenke deg om
- Vær forsiktig med hva du deler på sosiale medier. Det kan være vanskelig å slette det senere



Foto: Pexels, Cottonbro Studio

Hva kan hjelpe deg i hverdagen når krisen varer over en lengre tidsperiode

- Prøv å ha de samme rutinene i hverdagen som før krisen. Legg deg og stå opp til samme tid som tidligere. Spis og drikk til vanlige tider, selv om du ikke kjenner deg sulten
- Vær snill mot deg selv. Ta pauser når du trenger det. Gjør ting du liker, for eksempel å trene, å gå tur eller å være sammen med venner
- Du bestemmer selv hvem du vil snakke med om det som har skjedd. Husk at venner også kan hjelpe deg med å tenke på andre ting
- Ta imot hjelp og støtte fra venner og familie til praktiske ting
- Ikke bruk rusmidler for å føle deg bedre. Det kan gjøre at du føler deg dårligere etter som tiden går
- Gå tilbake til skolen eller jobben så fort du føler deg klar til det. Snakk med lederen eller læreren din hvis du trenger ekstra støtte. Det er greit at du ikke kan gjøre alt like bra hjemme, på jobb eller skolen som før krisen
- Det er normalt at triste tanker og følelser kommer og går. Med støtte fra andre vil hverdagen bli lettere ettersom tiden går
- Hvis du fortsetter å føle deg dårlig bør du snakke med fastlegen din



Hva er vanlige reaksjoner på en krise hos barn?

Barn reagerer ofte annerledes enn voksne på en krise. De kan reagere med å være glade, til plutselig å bli triste eller sinte i løpet av kort tid. Sterke reaksjoner kan komme fordi barnet ikke helt forstår hva som har skjedd. Av og til kan det ta tid før barnet viser reaksjoner. Alle barn er forskjellige. Her er ingenting riktig eller galt.

Noen barn kan begynne å oppføre seg som de gjorde da de var yngre. De snakker mindre, begynner å tisse på seg, eller de glemmer ting de kunne fra før. De kan også få problemer med å sove, eller de får vonde drømmer og mareritt.

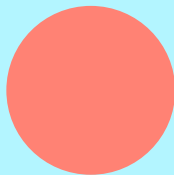
Gi barnet en mulighet til å delta i begravelse og minnemarkering, slik at de kan ta farvel og forstå at noen er borte. Forklar barnet hva som kommer til å skje på slike samlinger. Da vil barnet oppleve trygghet i situasjonen. Snakk også med barnet etterpå om hvordan de opplevde å delta, og svar på spørsmål som barnet har.

Barn er flinke til å tilpasse seg og komme seg gjennom vanskelige tider. Det viktigste er at de føler seg trygge og har noen voksne som passer på dem. Hvis du som voksen har vanskeligheter med å ta vare på et barn i krise, be om hjelp.

Hva kan du gjøre for at barnet skal føle seg trygt?

- Vær rolig sammen med barnet
- La barnet være sammen med mennesker de er trygge på, spesielt om du trenger en pause
- Fortell barnet hva som har skjedd på en enkel måte. Du trenger ikke si alt, men vær ærlig
- Svar på det barnet spør om
- Barnet tåler godt å se at voksne er triste. Forklar dem hvorfor
- Følg med på hvordan barnet ditt har det. Snakk om tanker og følelser
- Fortell barnet at det ikke er deres skyld at noe vondt har skjedd
- Hold på daglige rutiner. La barnet gå på skole og delta på fritidsaktiviteter
- Snakk med barnehagen, helsestasjonen eller skolen til barnet, så dere kan trygge barnet sammen
- La barnet delta i begravelser eller på minnemarkeringer hvis de vil

Hva er vanlige reaksjoner på en krise hos ungdom?



Ungdom kan reagere både som voksne, men også som barn. Det kan ta tid før de forstår hva som har skjedd, og klarer å sortere tanker og følelser knyttet til krisen. For ungdommer som er i krise, kan det være vanskelig å være sammen med venner, konsentrere seg om skolearbeid eller delta på aktiviteter på samme måte som før. Ungdom prøver å klare seg mest på egenhånd. Det er likevel viktig at voksne viser omsorg og støtte selv om ungdommene kanskje ikke ber om det.

Ungdom trenger tydelig og klar informasjon om krisen. Det kan være bra å hjelpe ungdommen til å skjerme seg eller ta pause fra nyheter og sosiale medier. Vær der for dem, snakk sammen og svar ærlig på spørsmål de har. Hvis du er bekymret for ungdommen kan det være bra å ta kontakt med noen som kan hjelpe, for eksempel fastlegen eller skolehelsetjenesten.

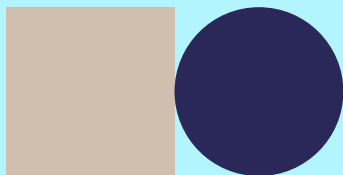




Foto: Pexels, Trinity Kubasek

Hva kan du gjøre for at ungdommer skal føle seg trygge?

- Fortell ungdommen hva som har skjedd på en måte de forstår
- Lytt til hva de forteller om sine følelser og tanker
- Svar ærlig på alle spørsmål
- Vis ungdommen at du bryr deg og er der for dem
- Hold på daglige rutiner
- Følg med på søvn og vær obs på om ungdommen får i seg mat
- Oppmuntre til fysisk aktivitet. Det hjelper med å håndtere stress og uro
- Vær tålmodig
- Snakk med ungdommen om hva de leser og skriver på sosiale medier
- Gi råd om å ikke lytte til- eller spre informasjon som kan være falsk
- Snakk med kontaktlærer eller rådgiver på skolen, slik at dere kan trygge ungdommen sammen. Husk at ungdommen må gi tillatelse (samtykke)

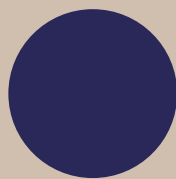


Hva er det viktig for familie og venner å tenke på når de skal støtte en person i krise?

Familie og venner bør selv ta kontakt med en person i krise og samarbeide om å gi støtte og omsorg. Det kan det være godt å vite at det er noen som kan hjelpe når det er behov. Dette kan være hjelp til praktiske oppgaver som letter hverdagen, for eksempel husarbeid, matlaging, handling, hente barn i barnehage eller følge til fritidsaktivitet.

Noen ganger kan familie og venner oppleve at personen som er i krise ikke ønsker kontakt. Da er det viktig å vise tålmodighet og prøve igjen etter litt tid. Ikke vent for lenge med å gjenoppta kontakt.

Personer som opplever en krise merker ofte at mennesker rundt dem gir mindre oppmerksomhet ettersom tiden går. Mange står da alene med sin sorg og sine følelser. Støtte fra familie og venner blir da ekstra viktig.







Kontaktinformasjon

Psykososial akuttjeneste er Oslo kommunes akutte kriseteam. I tillegg tilbyr alle bydelene kriseoppfølging lokalt.

Psykososial akuttjeneste

Telefon: 23 04 05 00

Sted: Legevakten Trondheimsveien 233, bygg 40

Psykososial akuttjeneste ved Oslo legevakt eller lokalt psykososialt kriseteam tilbyr involverte, pårørende, vitner og hjelpere rådgivning, veiledning eller samtaler. Henvvisning fra lege er ikke nødvendig, og tilbudet er gratis.

For informasjon og råd om hvordan håndtere etterreaksjoner, se vår nettside.

www.oslo.kommune.no/kriseteam

www.kriser.no

www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise

Last ned stressmestringsappen SMART

www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen

