

Vanlige krisereaksjoner

Vi opplever påkjenninger i livet på forskjellige måter. Å få beskjed om alvorlig sykdom eller skade, kan gi stress- og krisereaksjoner. Det er viktig å kjenne til hvordan helt normale reaksjoner arter seg for da er det lettere å håndtere dem. Da kan du si til deg selv:

«Det er ikke rart at jeg reagerer som jeg gjør, det er helt normalt». I denne brosjyren kan du lese om vanlige reaksjoner når dramatiske hendelser, sykdom eller skade oppleves som en krise, og hva som er lurt å gjøre.

Det finnes også en egen brosjyre for pårørende.

Psykiske reaksjoner

Sjokk og uvirkelighetsfølelse

Den første reaksjonen er ofte preget av sjokk og følelser av uvirkelighet. Det kan være vanskelig å forstå hva som har skjedd. I hvilken grad en slipper virkeligheten inn over seg, kan variere i løpet av dagen, og fra dag til dag.

Å gjenoppleve hendelsen

Noen gjenopplever det som har hendt i tanker og i bilder. For eksempel at øyeblikket da legen fortalte diagnosen, stadig dukker opp igjen eller at bilder fra ulykken plutselig kommer på netthinnen likeså virkelige som da det skjedde. Det kan gi følelsen av at «nå skjer det igjen». Andre er plaget av at tanker om det som skjedde, kverner om igjen og om igjen i hodet.

Bekymring og angst

Angst er en naturlig reaksjon når vi opplever at vi ikke har kontroll over det som skjer med oss. Noen får angst for spesielle steder eller mennesker som forbindes med den kritiske hendelsen. Noen blir redd for mørket, for å være alene eller for å være tett sammen med andre.

Angst gir ofte kroppslige symptomer som skjelving, svette, kvalme, brekninger, svimmelhet, hodepine, hjerteklapp, press i brystet, mageplager, kraftløshet eller spenninger i kroppen. Slike kroppslige symptomer kan være veldig ubehagelig, men er ikke farlig.

Angst kan også komme til uttrykk ved at en blir mer på vakt, rastløs og skvetten. Å bli irritert, ustabil i humøret eller reagere sterkere enn vanlig på det andre sier og gjør, er også normalt.

Søvnvansker og mareritt

Noen opplever at det blir vanskelig å sovne om kvelden, mens andre våkner opp til stadighet eller mye tidligere enn vanlig. Det er normalt å gjenoppleve det som har skjedd under søvn som et mareritt der en våkner plutselig og med sterk følelse av angst. Det er ikke farlig å sove dårligere enn vanlig

noen netter, men søvnevansker over lang tid tapper krefter og gjør en mer sårbar. I perioder kan det for noen være behov for sovemedisin.

Depressive tanker og skyldfølelse

Noen ganger er det slik at sterke følelsesmessige reaksjoner ikke slipper taket, men gir opphav til onde sirkler og risiko for depresjon.

Depresjon kjennetegnes av nedstemthet og mangel på energi. Det kan også gi søvnevansker, irritabilitet, smerter og angst. Tanker om fremtiden er negative og pessimistiske, og mange mister selvtilliten og får mindreverdighets-følelse og skyldfølelse.

Nedsatt evne til konsentrasjon og oppmerksomhet er også vanlig.

Kvernetanker i form av grubling og bekymring er vanlig, og mange trekker seg unna sosial kontakt, men nettopp nå er det viktig med sosial kontakt.

Hva er lurt å gjøre?

Snakk med andre

Selv om det kan være vanskelig, er det bra å dele tanker, følelser og opplevelser med andre. Å fortelle om det som skjedde flere ganger til noen som er gode til å lytte og å støtte, kan være nyttig.

Det kan også være godt å ikke måtte snakke om det som skjedde hele tiden. Mange opplever at det er spesielt godt å snakke med mennesker som har opplevd noe lignende.

Struktur på dagen

Forsøk å komme inn i en daglig rytme så raskt som mulig. Det er lurt å planlegge dagens små og store gjøremål, måltider og avslapning. På den måten blir det lettere å finne en god balanse mellom aktivitet og hvile, og det er spesielt viktig når en har mindre energi til rådighet enn vanlig.

Fysisk aktivitet

Når sykdom eller skade inntreffer er det spesielt viktig å ta vare på egen helse. Fysisk aktivitet er generelt bra for helsen, og det er dessuten en måte å av reagere følelsesmessig på. Det er lurt å gjøre aktiviteter som før har gitt glede og tilfredsstillelse, en treningsøkt, tur i skogen eller noe helt annet. Ikke vent på at lysten og kreftene til å gjøre det skal komme, men gjør det likevel og tenk at det på sikt vil være bra for deg.

Arbeid

For de fleste er det en fordel å komme i arbeid så snart som mulig. Det gir struktur og følelsen av å være til nytte. Et arbeidsfellesskap kan gi verdifull sosial støtte i en vanskelig tid.

Oppsøk stedet

Hvis du har opplevd en traumatisk hendelse, kan det være nyttig å oppsøke stedet og menneskene knyttet til det som skjedde. Det er lurt å gjøre det ganske raskt etterpå, og gjerne sammen med noen du føler deg trygg på. Det kan oppleves veldig krevende, men er likevel til hjelp for å forebygge psykiske plager i etterkant.

Generelt bør du sørge for god ernæring, være forsiktig med bruk av alkohol og ellers ta vare på deg selv så godt du kan i denne perioden.

Ikke vent med å søke hjelp

Det er normalt å ha psykiske reaksjoner på unormale belastninger, og de fleste plager avtar av seg selv med tiden. Vent allikevel ikke for lenge med å søke hjelp og råd dersom reaksjonene er vanskelige å forstå eller er veldig sterke.

Ved innleggelse på sykehus kan du be om å få snakke med prest, psykolog, psykiater, diakoni-sykepleier eller sosionom.

Etter at du er kommet hjem kan fastlegen hjelpe, eller bidra til å formidle kontakt med andre i hjelpeapparatet.

Kilder:

Håndbok i klinisk helsepsykologi – for deg som behandler somatisk sykdom og skade (2019) av Torkil Berge, Elin Fjerstad, Ingrid Hyldmo og Nina Lang, Bergen: Fagbokforlaget.