

**BRA ATT VETA  
OM  
KRISREAKTIONER**

BLEKINGESJUKHUSET  
KARLSKRONA

**Information från sjukhusets kuratorer**



Varje människa är unik. En del av den här informationen kan stämma överens med Dig och Din situation.

I samband med du varit med om kan det hända, att Du kommit i **CHOCK**. Även om Du varit vid medvetande, kan det vara svårt att minnas och förstå vad som har hänt.

De flesta människor drabbas någon gång i livet av en krisreaktion. Var och en är unik, men det finns vissa vanliga sätt att reagera på.

Följande mönster är ofta förekommande:

1. Psykisk chock, då allt känns överkligt och efteråt kan du ha svårt att minnas vad som sagts eller vad som hände.
2. Reaktionen på det som hänt kommer ofta då chocken släpper. Den kan bestå av olika känslor, t ex ilska, sorg, irritation, rädsla och skuld. Det är bra om Du tillåter Dig att uttrycka det Du faktiskt känner. Känslomässiga reaktioner, hur starka de än tycks vara, är normala reaktioner.
3. Bearbetning av händelser, känslor och minnen börjar efter reaktionen. Det är värdefullt att Du berättar vad Du tänker och känner om det som hänt.
4. Det är först efter bearbetningen Du kan börja acceptera Din nya livssituation.

I samband med en kris blir Du känsligare än vanligt. Tidigare svåra händelser Du varit med om i Ditt liv kan göra sig påminda.

Även olika kroppsliga symtom är vanliga, som t ex dålig matlust, sömnproblem, magont och huvudvärk. Du har naturliga försvar som skyddar Ditt psyke. Alkohol och droger kan ta bort dem.

## SAMMANFATTANDE RÅD

- ❖ Om möjligt – ha någon hos Dig första tiden.
- ❖ Tala om det som hänt Dig.
- ❖ Tillåt Dig känna det Du känner.
- ❖ Se till att du får sova.  
Om Du behöver medicin kontakta läkare.
- ❖ Undvik alkohol och droger.
- ❖ Tycker Du att Du har det svårt och vill ha hjälp – ring kurator på sjukhuset tel: 73 10 00.