

NÅR KRISEN RAMMER

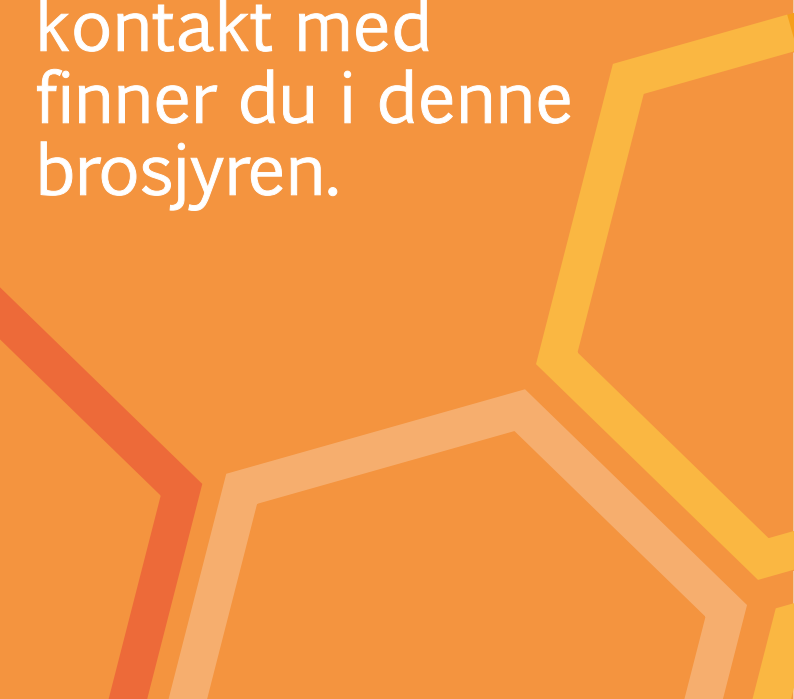


Ved kriser kan det være godt å ha noen å snakke med og som er der når du trenger det.

Familie og venner er ofte til god hjelp og støtte.

Du kan også få hjelp i kommunen hvis du ønsker det.

Navn og telefonnummer til noen du kan ta kontakt med finner du i denne brosjyren.





Det er stor forskjell fra person til person når det gjelder reaksjoner etter kriser og på hvilket tidspunkt de ev. oppstår.

Reaksjonene er blant annet avhengig av alder, kjønn, hva du har opplevd før, forhold rundt krisen og støtte fra omgivelsene.

Denne brosjyren viser vanlige reaksjoner etter kriser. Det er også normalt å reagere på andre måter.


For de fleste som opplever kriser, vil reaksjonene dempes etterhvert. Dersom de ikke gjør det, er det viktig å ta kontakt med f.eks. fastlege, psykisk helsetjeneste eller helsestasjonen i kommunen

LIKE ETTER HENDELSSEN

- Sjokk, nummenhet eller følelse av uvirkelighet
- Sterke følelser - redsel - fortvilelse - sinne
- Angst og uro
- Uklar oppfattelse av det som skjer
- Kaotiske tanker om hendelsen
- Gjennomlevelse av hendelsen, påtrengende tanker, bilder, hørsels- eller luktinntrykk
- Makteløshet
- Benektelse
- Skyldfølelse og grubling
- Søvnproblemer og mareritt
- Nedsatt konsentrasjon og hukommelse
- Kvalme, skjelvinger, hjertebank og smerter



PÅ LENGRE SIKT

- Fortvilelse og sorg
 - Savn, tristhet og nedstemthet
 - Uro, angst og sterkt behov for trygghet
 - Lav frustrasjonsterskel
- blir lettere sint og oppgitt
 - Grubling og skyldfølelse
 - Konsentrasjonsproblemer
og dårlig hukommelse
 - Påtrengende minner og tanker om
det som har skjedd
 - Unngår alt som minner om
det som har hendt
 - Søvnproblemer og mareritt
 - Lite energi, tretthet og utmattelse
som ikke går over med hvile
 - Kroppslige smerter
 - Ser eller hører de døde
 - Bebreider andre personer
 - Unngår venner og familie
- 

DETTE KAN DEMPE VONDE REAKSJONER

- Være sammen med og snakke med venner og familie
- Ta imot støtte fra andre
- Sørge for regelmessig inntak av mat og drikke
- Være forsiktig med rusmidler
- Holde på rutinene i hverdagen
- Være fysisk aktiv, men også sørge for hvile
- Ta imot hjelp til praktiske ting





HAR DU SPØRSMÅL?

TA KONTAKT MED KOMMUNEN DIN

Skjåk kommune	tlf: 61 21 70 00
Lom kommune	tlf: 61 21 73 00
Vågå kommune	tlf: 61 29 36 00
Sel kommune	tlf: 61 70 07 00
Dovre kommune	tlf: 61 24 21 00
Lesja kommune	tlf: 61 24 41 00



Illustrasjon, foto & layout Cecilie Asp - 2015



Brosjyren er utarbeidet av lederne av psykososiale kriseteam i Lesja, Dovre, Sel, Vågå, Lom og Skjåk i samarbeid med koordinator i samfunnsmedisin, NGLMS.