

Psykoedukation vid kris och krisreaktion

Att gå igenom kriser är normalt. De flesta hamnar i någon slags kris en eller flera gånger i livet. Krisen kan bero på en hemsk eller sorglig händelse eller på att något i livet förändras mycket. Hur du reagerar och hur lång krisen blir är olika beroende på vad det är för sorts kris, vad du har varit med om tidigare och vilket stöd du får. De flesta krisreaktioner går över av sig själv. Ibland kan du behöva hjälp och vård för att komma vidare efter en jobbig händelse.

Vad är en kris?

En kris kan förklaras som en problematisk period i en människas liv som sätts i gång av en eller flera svåra händelser. Det kan handla om plötsliga händelser eller stora livsförändringar. Även mer långvariga problem med skola, separationer eller att få ett sjukdomsbesked kan utlösa en kris.

En kris kan vara av olika allvarlighetsgrad. Det kan vara allt ifrån att en partner gör slut eller att din bästa kompis flyttar till att du blir misshandlad eller tvingas fly. Några exempel på händelser som kan leda till en krisreaktion är om:

- du eller någon närstående är med om en olycka eller katastrof
- någon nära dig dör
- du blir misshandlad, våldtagen eller rånad
- du blir mobbad
- dina föräldrar skiljer sig eller du flyttar till en ny plats
- du tvingas flytta till ett nytt land.

Olika reaktioner på kris

Hur du reagerar på en kris kan bero på flera saker. Till exempel kan det påverka om krisen kom plötsligt utan förvarning eller om du har hunnit förbereda dig, om du var ensam om att drabbas eller om du delar upplevelsen med andra. Saker som du har varit med om tidigare och hur du är som person kan också spela roll.

I början av en kris kan du uppleva alla möjliga känslor. Du kan känna dig hjälplös, förvirrad och otrygg. Du kan också känna ångest och oroa dig för framtiden. Om du har förlorat någon eller något som är viktigt för dig kan du känna sorg.

Alla reagerar olika och det är normalt. En del får svårt att sova, andra vill sova hela tiden. Vissa kan dra sig undan, bli lättirriterade eller förändras i sitt sätt att vara, andra vill tillbaka till det vardagliga snabbt.

Det är vanligt att bli ledsen och nedstämd. En del vill bara gråta när de är ensamma, andra bara tillsammans med någon. En del gråter inte alls. Vissa vill prata om det som har hänt om och om igen. Det finns inget rätt eller fel sätt att reagera.

Vad du kan göra för att må bättre

I början kan det vara kaos och svårt att göra så mycket, men det är viktigt att **försöka äta och sova** och ha **rutiner**. Var tillsammans med personer som du känner dig trygg med. Det är bra att så snart det går få tillbaka ordning i vardagen. Du kan behöva få hjälp om du inte klarar det själv. Ordning kan minska oro och ge en känsla av kontroll.

- Det är bra att fortsätta med det du brukar göra, som att plugga eller arbeta. Om du inte orkar det, är det ändå bra att komma upp ur sängen i någorlunda tid och göra någon aktivitet under dagen.
- Det brukar vara bra att prata om det som har hänt. Stöd från andra kan hjälpa dig att komma vidare och inte fastna i det svåra. På så sätt kan du bearbeta krisen lite i taget.
- Orkar du inte prata kanske du mår bättre av att fixa praktiska saker som behöver göras eller hålla på med en hobby. Det är okej att vila från krisen genom att göra saker som får dig att tänka på annat.
- Du kan försöka ta hjälp av kompisar, familj och släktingar för att få någon att prata med eller få praktisk hjälp. Det kan ta emot att be om hjälp, men känns ofta skönt efteråt.
- Det brukar också vara bra att vara med i ceremonier som har med det jobbiga att göra. Till exempel att få ta farväl av en kompis som flyttar till ett annat land eller att vara med på en begravning.

När krisen börjar gå över

I en kris kan du tvingas fundera kring ditt liv och din framtid. Det som hände var troligen inget du planerat och blev kanske inte som du trodde att det skulle bli. Så småningom brukar det ändå gå att acceptera det som har hänt och ens reaktioner lugnar sig.

När du är mitt i en jobbig period kan det kännas tungt och hopplöst. Men en kris kan ibland också leda till utveckling. När dina djupaste känslor väcks har du möjlighet att lära dig något om dig själv. Tecken på att krisen börjar gå över är att du börjar känna dig trygg igen och att den inre smärtan minskar. Du börjar känna dig i balans och kan umgås med andra som förut. Du kan bli glad, engagera dig i saker och tankarna på framtiden känns mer positiva.

Om krisen inte går över

För vissa personer kan svårigheterna sitta kvar under en längre tid utan att gå över. Det kan handla om att du får upp oönskade tankar på det du varit med om, undviker saker som påminner om händelsen, och fortsatt känner dig orolig, otrygg eller nedstämd. Om dessa reaktioner finns kvar och inte minskar kan det vara bra att söka hjälp. Då kan du tillsammans med en behandlare få verktyg kring hur du kan gå vidare från händelsen.

Källor och lästips

Umo.se och 1177.se