**Krisers psykiska effekter**

**Hur stöda sig själv och andra efter krissituationen**

Det är normalt att reagera kraftigt efter en chockerande situation. Även tankar om hur det skulle ha kunnat gå kan väcka starka känslor.

**Möjliga reaktioner under de första dagarna:**

* Det inträffade kan kännas overkligt och mardrömslikt och kan vara svårt att förstå.
* Du kan känna dig avdomnad eller så kan känslor häftigt ta sig upp till ytan. Du kan känna t.ex. skuld, hat, rädsla, sorg eller lättnad.
* Du kan känna det rent fysiskt, t.ex. huvudvärk, illamående, muskelspänningar eller så kan du frysa eller svettas.
* Du kan ha svårt att somna eller sova oroligt fast du känner dig trött.
* Det inträffade kan hela tiden röra sig i dina tankar eller så kan du helt plötsligt börja tänka på det när något annat pågår.
* Du kan känna ett behov att begripa det inträffade, t.ex. kan du vill veta dess orsak eller hitta någon skyldig.
* Du kan vara rädd för att det inträffade sker på nytt.

**Möjliga känslor och reaktioner under de följande veckorna:**

* rastlöshet, oro, irritation, hat, alltså kortare stubin än vanligt
* ångest, depression, apati
* du blir lätt sårad eller tolkar andra människor fel
* svårigheter att koncentrera dig och komma ihåg saker
* håglöshet, tomhetskänsla
* det är viktigt att komma ihåg att samma händelse kan väcka olika reaktioner hos olika människor

**Hur ta hand om dig själv**

* Kom ihåg att dina reaktioner är normala och vanliga i en ovanlig situation.
* **Det lönar sig att ge uttryck även för skrämmande och konstiga känslor, dela med dig av dina erfarenheter.** Dela med dig av dina erfarenheter med din närkrets och lyssna på vad de berättar om sina upplevelser.
* Känslor kan behandlas även genom att göra saker, såsom att rita, måla, röra på sig eller genom musik.
* Att gråta kan få dig att känna dig bättre.
* Chock kan sänka aptiten så **kom ihåg att äta**.
* Motion sänker spänning i kroppen och t.ex. en promenad kan hjälpa dig att somna på kvällen.
* Undvik för hög alkoholkonsumtion.
* Försök hålla fast vid dina vanliga rutiner, t.ex. arbete eller studier.

Reaktionerna på chockerande situationer blir mildare med tiden. Kraftiga känsloreaktioner och genomgång av det skedda i tankarna är normala sätt att handskas med det skedda. Så småningom blir det skedda en del av ditt livs historia och du märker att livet fortsätter, om än lite annorlunda.

**När lönar det sig att söka hjälp**

Sök professionell hjälp senast om du efter en månad har något av följande symtom:

* kontinuerlig ångest, depression eller nervositet
* fortsatta sömnsvårigheter
* koncentrationssvårigheter
* oförmåga att studera eller jobba
* fysiska symtom utan uppenbar orsak
* ingen att diskutera med
* du drar dig tillbaka från människorelationer
* överdriven konsumtion av alkohol, övriga rusmedel eller läkemedel
* ingen levnadslust eller självdestruktiva tankar eller självdestruktivt beteende.