

Krisereaksjoner og mestring

Krisereaksjoner er normale reaksjoner på unormale hendelser. Disse reaksjonene oppstår for å beskytte oss mot den nye og brutale virkeligheten.

Det er store forskjeller fra person til person i hvordan vi reagerer på krise og flukt, og på hvilket tidspunkt ulike reaksjoner oppstår. For de aller fleste mennesker går krisereaksjoner over av seg selv etter en stund.

Vanlige kroppslige reaksjoner:

- Søvnvansker
- konsentrasjonsvansker/hukommelsessvikt
- årvåken og vaksom
- økt skvettenhet
- hjertebank, hyperventilering
- svetting, frostanfall, skjelving, kvalme og svimmelhet
- uro, engstelse

Vanlige tanker og følelsesmessige reaksjoner:

- Sjokk, uvirkelighetsfølelse, som å være i et mareritt
- vanskelig å forstå og akseptere det som har skjedd
- fravær av følelser
- tristhet, savn, lengsel, smerte
- sinne, irritasjon, frustrasjon
- angst, frykt, redsel, maktesløshet
- Tankekaos, grubling
- Likegyldighet, meningsløshet
- Selvbebreidelse, skyldfølelse

Gjenopplevelser som ofte forekommer:

- Ubehagelige tanker og bilder
- plagsomme drømmer
- føle at hendelsen skjer igjen
- intense følelser når noe minner om hendelsen
- fysiske reaksjoner når noe minner om hendelsen

Råd for å håndtere krisereaksjoner:

- Søk samhold og støtte hos mennesker rundt deg. Husk at du ikke er alene om opplevelsene av krigens grusomhet
- Forsøk å etablere struktur på dagene;
 - Stå opp til fast tid
 - Spis 3-4 måltider til faste tider
 - Sørg for å få en tur ut i frisk luft 15-20 minutter daglig
 - Engasjer deg i enkle aktiviteter som får tankene over på noe annet
- Vurder å begrense informasjonsinnhenting/medietid til faste tider på dagen, og unngå dramatiske nyheter på kveldstid før du skal sove.
- Husk du også trenger restitusjon og pauser for å kunne håndtere det som skjer
- Å bevege kroppen hjelper både til å håndtere reaksjoner og til mental bearbeidelse av vonde opplevelser
- Fokuser på pusten din hvis du kjenner uro. Rolige inn- og utpust kan bidra til å roe ned kroppslige reaksjoner.
- Bruk sansene for å holde fokus på at du er trygg nå:
 - Kjenn at beina dine er i kontakt med gulvet
 - Se på detaljer i omgivelsene der du er
 - Lukt, smak og kjenn på det du umiddelbart har rundt deg
- Ikke ha for høye forventninger til deg selv – gjør så godt du kan, og vær fornøyd med det
- Unngå å bruke alkohol eller andre rusmidler som en måte å dempe egne reaksjoner. Det kan forverre krisereaksjonene over tid.

Hvis du sliter med plagsomme krisereaksjoner i lengre tid etter at du er kommet i sikkerhet, finnes det mange som kan hjelpe deg.

Les mer [her](#) om hvordan du oppsøker helsehjelp i Norge.