

---

# NORMALE REAKTIONER EFTER KRISE OG KATASTROFER

---



---

## EKSTREM STRESS

---

Alle der har oplevet og gennemgået en katastrofe eller krisesituation vil formodentligt have oplevet det man kalder ekstrem stress. Ekstrem stress fører som regel til stærkt ubehagelige reaktioner.

Denne tekst gennemgår de mest almindelige former for reaktioner på ekstrem stress og krise, og kommer med forslag til, hvordan man bedst klarer sig igennem situationer med ekstrem stress.

---

## ÅRSAGER TIL STRESS

---

Stress er en sindstilstand, der rammer både krop og psyke. Stress kan forårsages af både positive og negative forandringer i hverdagen. Stress er en hyppigt forekommende ting i hverdagen, og kan være en positiv ting, f.eks. når man skal til jobsamtale og klarer sig godt.

Når man oplever voldsom eller pludselig følelsesmæssig eller fysisk pres, som eksempelvis en krise eller katastrofesituation, vil de fleste opleve det som en stressfaktor. Ekstrem stress kan påvirke privatlivet, helbredet og evnen til at arbejde.

---

## REAKTIONER PÅ KRISE

---

Det er normalt at reagere, når man oplever unormale situationer. Det er vigtigt at huske, når man oplever en krise reaktion.

Reaktionerne på stress og krise kan variere. Typiske reaktioner er søvnproblemer, hovedpine, muskelsammentrækninger, fysisk smerte, forhøjet hjerterytme og kvalme.

Typiske følelsesmæssige og adfærdsmæssige reaktioner er angst, øget opmærksomhed/årvågenhed, lav koncentration, kombineret med negative følelser som skyld, dårligt humør og vrede.

Andre hyppigt forekomne reaktioner på ekstrem stress og krise kan være, at man er forvirret, er plaget af minder der vender tilbage igen og igen, og at man i det hele taget ikke ønsker at blive mindet om krisesituationen, som man har oplevet. Andre reagerer ved overhovedet ikke at have nogle følelser for det de har oplevet, ved at have svært ved at træffe beslutninger eller ved at isolere sig fra sine omgivelser. Nogle mennesker øger deres alkoholforbrug og medicinforbrug for at lægge afstand til deres smerte og deres oplevelser.

---

## HVORDAN MAN KLARER SIG IGENNEM KRISEN

---

Ekstreme krise situationer vil med stor sandsynlighed påvirke helbredet og dagligdagen, både på arbejdet og i privatlivet. At leve med og komme over en kriseoplevelse kan tage lang tid. For at komme over en voldsom kriseoplevelse, hjælper det, at finde måder at klare vanskelige omstændigheder på, og minimere eller tolerere konsekvenserne af de oplevelser, som man har haft.

Det er vigtigt at finde måder at leve med stress og krisereaktioner på.

### **Det kan hjælpe at:**

- ✓ Husk at stres og krise reaktioner er normale reaktioner på unormale situationer.
- ✓ Giv dig selv tid til at reagere
- ✓ Giv dig selv lov til at føle dig trist og til at sørge.
- ✓ Accepter dine følelser – du er ikke ved at blive skør!
- ✓ Hvis der er børn i familien, så tal med børnene og informer dem (på det niveau de kan forstå) – skån dem for detaljerne
- ✓ Bevar daglige rutiner, og gør de ting, som du godt kan lide at gøre.
- ✓ Planlæg åndehuller, hvor I kommer på afstand af problemerne
- ✓ Spis sundt, sov ordentligt, minimer indtaget af alkohol og dyrk motion hvis muligt.
- ✓ Vær' sammen med andre i stedet for at trække dig tilbage
- ✓ Dan netværk og mød andre regelmæssigt hvor I deler erfaringer og gode ideer
- ✓ Snak det igennem med andre, til I ikke orker at tale om det mere
- ✓ Træk på familie og netværk – giv jer selv og eventuelle børn et frikvarter.
- ✓ Søg støtte og hjælp.
- ✓ Acceptér den hjælp, som du får tilbudt.

---

## HVORNÅR SKAL MAN SØGE PROFESSIONEL HJÆLP?

---

Stress og krise reaktionerne beskrevet her, kan forventes at vende tilbage henover flere uger.

Hvis reaktionerne bliver ved med at vise sig, og det derfor bliver umuligt at opretholde en normal hverdag over en lang periode, så søg hjælp.

En mulighed er at kontakte læge, sundhedsklinikker, eller at henvende sig til Røde Kors.