

## Kris och krisreaktion

I stort sett alla människor kommer någon gång att hamna i en kris. Att gå igenom kriser är normalt och ingår i att vara människa, även om det kan vara smärtsamt och upplevas som att förlora makten över sitt liv. Krisen kan komma plötsligt eller utlösas av något som du har levt med en längre tid. Hur du reagerar under en kris och hur länge den pågår är olika från person till person. En kris går alltid över. Ibland kan du behöva stöd eller hjälp att bearbeta det som har hänt.

### Vad är en kris?

En kris kan förklaras som en reaktion på en svår eller problematisk period i en människas liv. Krisreaktionen kan utlösas av en eller flera svåra händelser. Ofta handlar det om förluster eller stora livsförändringar. En krisreaktion kan komma efter en plötslig och oväntad händelse som att drabbas av en naturkatastrof, olycka, våldtäkt eller terrorhandling. Det kan också vara att någon som du varit ihop med gör slut, eller att du inte kom in på en utbildning som du sökt. Du kan också hamna i kris efter mer långvariga problem med tex jobb, skola, ekonomi, separation eller sjukdomsförlopp.

Att ställas inför situationer med krav som känns övermäktiga kan också leda till kriser. Det kallas förändringskris och kan ge känslan av att tappa bort sig själv och inte längre veta vem man är eller vad man vill. Som när sista barnet flyttar hemifrån eller när man inte uppnått det man hoppades på vid en viss ålder.

En kris kan även utlösas av positiva och efterlängtade förändringar. Det som utlöser krisen är själva förändringen, inte det som har förändrats. Till exempel kan förändringar som att gifta sig, bli förälder, blir frisk efter en lång tids sjukdom eller att du får rätt i en allvarlig tvist göra så att du hamnar i en kris.

En kris är inte någon sjukdom utan en normal reaktion på en svår situation. Trots att det är en normal reaktion kan den vara så besvärlig att du behöver stöd.

### Alla reagerar olika

Vi reagerar alla olika i en kris. Beroende på känslighet och tidigare erfarenheter reagerar människor olika på kriser. En del vill vara tillsammans med andra hela tiden, andra drar sig undan från allt sällskap. Det finns de som vill prata om det som har hänt om och om igen. Andra blir helt tysta och blir svåra att få kontakt med, även om det gäller annat än det som orsakade krisen. Vissa som hamnar i kris tappar lusten att äta, medan andra tröstäter. Det är vanligt att känna ångest och oro i en krissituation. Det är också vanligt att få problem med sömnen. Sömnproblemen kan handla om att man har svårt att somna eller att man sover för få timmar. En kris kan också leda till att man känner sig utmattad och sover mer än vanligt. Även känslor av förtvivlan, ensamhet, tomhet och av att vara övergiven kan förekomma. Det är normalt och är inte lika med sjukdom.

### Krisens olika faser

Det finns olika teorier om krisen och dess förlopp. Ett vanligt sätt att se på krisen är att den består av olika faser. De är chockfasen, reaktionsfasen, bearbetningsfasen och nyorienteringsfasen.

Faserna beskrivs ofta som att de följer efter varandra i en bestämd ordning. Men ofta sker förändringarna lite i taget och du kan svänga fram och tillbaka mellan dem. En fas börjar inte där den andra slutat, utan de går ofta i varandra. Det är vanligt att komma tillbaka till de

känslor som du kände i chockfasen fast du kanske har börjat bearbeta det som hänt. Men då brukar känslorna vara där i kortare tidsperioder än när du var i chockfasen.

### Chockfasen

Chockfasen kan pågå från några sekunder upp till en vecka. Den kan vara ännu längre, men det är ovanligt. En del kan få panik och springa omkring och skrika, andra kan inte röra sig. Ingen reaktion är rätt eller fel, de är bara olika. När du är i chockfasen försöker du undvika den psykiska smärta och ångest som det som har hänt har lett till. En vanlig beskrivning av chockfasen är att det känns överkligt och som att man *inte förstår vad som har hänt*. Du kan till exempel verka som vanligt eller till och med verka känslökall när du är med andra, även om det känns helt annorlunda inuti.

Det kan vara svårt att ta till sig information när man är i chockfasen. Det är vanligt att inte komma ihåg delar av det som har hänt eller vad som har sagts. Du kan även tänka tankar som är ologiska eller göra saker som är ologiska. Det är till exempel vanligt att inte komma ihåg information som man har fått efter ett sjukdomsbesked. Man kan till och med förneka att man har sjukdomen eller tänka att läkaren har fel och till exempel har blandat ihop provresultat.

### Reaktionsfasen

När du börjar förstå vad som har hänt och börjar acceptera att din verklighet har förändrats, har du kommit till reaktionsfasen. Den perioden kan vara upp till ett år men den är oftast kortare. Att reagera på det som du har varit med om kan göra att du får ångest och starka känslor som rädsla, ilska, skuld och sorg.

Det är inte helt ovanligt att man stänger av sina känslor i reaktionsfasen för att orka med. Om du till exempel är i sorg efter att någon har dött är det vanligt att stänga av känslorna ett tag för att orka med förberedelserna med begravning och bouppteckning. När de praktiska sakerna är klara kommer sorgen och känslorna tillbaka.

I reaktionsfasen kan tankar om varför det här hände dig komma. Du kan också tänka att det är orättvist att det här hände just dig. Det är vanligt med dessa tankar när man försöker hitta mening i det som har hänt. För att kunna gå vidare behöver du acceptera det som har hänt. Det innebär inte att du behöver tycka om det. Du kanske inte kommer att förstå varför eller hitta någon mening i det som har hänt, men du kan gå vidare ändå.

I reaktionsfasen kan du också tänka tankar om hur du borde ha gjort i stället. Du kan också tänka att det kanske inte hade hänt om du hade gjort annorlunda.

Att ha svårt att hitta mening i det som har hänt kan leda till något som kallas magiska tankar. Det kan till exempel vara tankar om att den sjukdom som du har är ett straff för något som du har gjort. Ett annat exempel är att du tänker att det är specifik händelse som har gjort att det har blivit på det här sättet.

### Bearbetningsfasen

I bearbetningsfasen accepterar du det som har hänt och lär dig leva med det. Du kanske kan börja se framåt igen och kan tänka på andra saker än det som orsakade krisen. Samtidigt kan bearbetningsfasen vara fylld av känslor och du kan svänga mellan dem. Du kan till exempel

känna dig glad en dag och sedan känna dig ledsen och må sämre igen i några dagar. Då kan det hjälpa att distrahera sig för att låta bli att tänka på det som har hänt för en stund. Försök hitta något som du tycker om att göra. Det kan vara att arbeta, gå på bio eller träffa andra människor.

Du kan märka att du är i bearbetningsfasen genom att du till exempel reagerar precis som du brukade och blir förvånad över det. Du kan uppleva perioder då krisen är mindre påträngande och verkligheten känns mer som vanligt. Du kan bli medveten om sinnesintryck som du inte har känt på ett tag eftersom du har varit som bedövd av krisen. Fågelsången utanför fönstret kan till exempel vara något som du hör och samtidigt tänker att det är något som du har missat under en tid.

### Nyorienteringsfasen

Nyorienteringsfasen har inget slut. Det som har hänt går från att vara något chockartat till att bli ett minne. Det kanske inte är ett minne som du vill ha, men det är ett minne som du accepterar. Kanske upptäcker du att de erfarenheter som du har fått har gett livet en ny riktning eller att någon relation blir djupare av det ni har varit med om tillsammans.

### Vad du kan göra för att må bättre

- Viktigt i en kris är att tillåta sig att känna och att inte hålla allt inom sig. För många är det bra att sätta ord på det som har hänt och de känslor som det har inneburit. Att prata med någon närstående om det som hänt hjälper till att bearbeta händelsen. Det är viktigt att du pratar med någon som du litar på och som kan lyssna. Det kan kännas smärtsamt att berätta om det som har hänt, men efteråt kan du känna dig lättad. Ju fler gånger som du berättar om det som har hänt desto lättare blir det.
- Gör sådant du mår bra och får lugn av. När du är i kris behöver du stunder då känslorna får vila. Det kan till exempel vara svårt att motivera sig till enkla saker som att ta en promenad om du befinner dig i kris. Men sådana vardagliga saker kan bidra till att du så småningom mår bättre. Det är bra att försöka hitta situationer när du mår bra och tillåta dig själv att vara kvar där under en tid. Det kan till exempel vara att spela eller lyssna på musik. Det kan också vara att måla, skriva, ta ett bad eller vara ute i naturen. Alla har olika sätt att vila från känslorna. Genom att hitta ditt eget sätt kan du bli hjälpt att må bättre. Många gånger gäller det att ha tålamod med sig själv.
- Försök att äta och sova på regelbundna tider
- Det är också bra om du rör på dig regelbundet. Att promenera, träna eller göra någon annan fysisk aktivitet. Att röra på dig kan också göra att du fokuserar på något annat en stund. Det är bra att då och då få en paus från tankarna och känslorna.
- Undvik att döva känslorna med alkohol. Det är aldrig en bra hjälp att döva känslorna med alkohol, även om känslorna tillfälligt kan bli mildare. Det brukar snarare leda till att det blir ännu jobbigare med tiden. Alkohol kan också göra att känslan blir starkare i stunden.

### Livet efter krisen

Livet blir oftast inte precis som det var innan händelsen som ledde till att du hamnade i krisen. Många upplever att de får en annan syn på livet. För en del kan krisen leda till insikter som kan vara meningsfulla. Efter krisen kan vissa saker kännas viktigare än vad de gjorde innan krisen. Andra saker som du tyckte var viktiga innan krisen kan kännas mindre viktiga.

## När behöver jag söka vård?

Många klarar sig igenom en kris med hjälp och stöd från närstående.

Du kan även kontakta någon av de stödlinjer som finns på nätet tex rödakorset, anhöriglinjen eller jourhavande medmänniska. En del stödlinjer drivs av ideella organisationer, en del av föreningar där de som jobbar har egen erfarenhet.

Religiösa samfund är vana att hjälpa till vid kriser. En del har också sorgegrupper som du kan delta i. Du behöver inte vara troende för att delta.

Ibland kan krisen leda till långvariga psykiska besvär. En del kan bli deprimerade. Andra kan få besvär med ångest som en följd av krisen. Det kan både vara mer bestående besvär och besvär som du inte har haft förut. Det är ovanligt men för enstaka personer kan krigsupplevelsen ha varit så skrämmande att den leder till en psykos eller PTSD. Kontakta vårdcentralen om du behöver mer stöd, sjukvårdsrådgivning och hjälp att bedöma symptom.