

Informasjon til berørte ved kriser

Viktig å huske

- Alle reagerer på en eller annen måte både psykisk og kroppslig etter en katastrofe
- Det er normalt og sunt å reagere.
- Det er ingen riktig måte å reagere på.
- Det tar tid å komme gjennom, og det kan gå flere år. Det nytter ikke å presse seg raskt gjennom, eller unngå å tenke på dette.

Vanlige umiddelbare reaksjoner

- **Sjokk, forvirring, uvirkelighetsfølelse**, sterke følelsesmessige reaksjoner eller fravær av følelser
- Tristhet, frykt, sinne, maktesløshet, selvbebreidelse, benektelse
- Kroppslige reaksjoner som hjertebank, hyperventilering, svetting, frostanfall, skjelving, kvalme, svimmelhet
- Tilbaketrekning, hyperaktivitet, hukommelsessvikt, total utmelding fra situasjonen

Reaksjoner som kan vedvare eller utvikle seg over tid

- Angst og bekymring
- Skyldfølelse, selvbebreidelse, bebreidelse av andre
- Irritasjon og sinne
- Søvnvansker
- Dårlig konsentrasjon, hukommelse og læring
- Sosial tilbaketrekking og vansker i kontakten med venner og familie
- Endret oppfattelse av seg selv og andre
- Endret selvfølelse
- Tristhet, savn, lengsel, håpløshet, depresjon
- Påtrengende minner og tanker om det som har skjedd
- Grubling
- Unngåelse av alt som kan gi minner om det som har skjedd
- Kroppslige reaksjoner som mer skvetten, vaksom, urolig og vedvarende aktiv, trett, smerter i kroppen.

Viktige råd

- Aktiv bruk av eget sosiale nettverk
 - Mobilisere eget nettverk, og sikre at ingen er alene første døgn.
 - Fortell de nærmeste hvordan man har det.
 - Pasientens nettverk blir bedre når de informeres om hva pasienten trenger, og deres rolle. Pasienten er best til å fortelle hva den ønsker av oppfølging.
- Helst ikke sove de første timene fordi det forsterker minnet.
- Unngå rus og beroligende medikamenter i akuttfasen.
- Familien kan gå i utakt i sorgprosessen som gir vanskelig samarbeid
- Unngå isolering, og raskest mulig tilbake til vanlig funksjon og rutiner.
- Vær nøye med hvilken informasjon som legges ut på sosiale medier, og hva som evt. gis til media.

Viktige råd for barn

- Kan ofte virke uberørt
- Hyppig skifte mellom de ulike følelsetilstandene
- Reaksjonene påvirkes i stor grad av foreldrene
 - Viktig med rolige og trygge foresatte
- Vil ofte ikke sove alene
- Ved minnestunder, begravelse og syning må de forberedes, og støttes underveis.
 - Viktig at de har mulighet for å stille spørsmål under og etter seremonien.
- Sorg og savn kan vedvare lenge, men de andre reaksjonene blir bedre over noen uker.
- Ungdom søker ofte mer sosial støtte blant venner enn foreldre
- Søvn, sosial funksjon og hvordan de håndterer skole er viktige barometre på ungdoms funksjonsnivå.
- Barns trygghet fremmes gjennom daglige rutiner. Viktig med tidlig retur til barnehage og skole, og unngå isolering.
- Viktig at skole, barnehage, helsestasjon og fastlege informeres om det som har skjedd.

Fastlegen må kontaktes dersom

- Sterke og akutte stressreaksjoner med realitetsbrist.
- Manglende bedring av psykiske ettervirkninger etter 4 uker.
- Ved isolering, økende angst, depressive symptomer, økt søvnløshet etter 2-4 uker.
- Barn som endrer atferd, økt søvnevansker og mareritt, ikke tør være alene, ikke vil være med venner, vanskelig på skolen, uklare kroppslige symptomer.
- Dersom berørte også tidligere har vært utsatt for alvorlige traumer.
- Utvikles nytt rusmisbruk, eller forsterket tidligere misbruk.
- Når man ikke får tilbake daglig funksjon.