

Att råka i psykisk kris

Många av oss råkar någon gång under livet in i en situation där våra erfarenheter och kunskaper inte räcker till. Det kan röra sig om en förlust av en älskad person, ett sjukdomsbesked, en olycka, ett hot eller en uppsägning från sitt arbete. Det kan också röra sig om händelser som hör till det vanliga livsförloppet, som att få barn, att åldras eller att pensioneras, som i vissa fall kan bli övermäktiga.

När vi råkar in i en sådan livssituation kan vi hamna i en psykisk kris. Krisen är vårt sätt att bemästra det vi inte haft möjlighet att förbereda oss på, en normal reaktion på en oförutsedd händelse.

En psykisk kris kan vara mycket smärtsam och under den intensiva fasen ta alla våra krafter i bruk. Beroende på den utlösande händelsen kan vi reagera med stark sorg eller nedstämdhet och kraftig vrede och irritation. Krisen ger också upphov till fysiska ångestsymptom som hjärklappning och svettningar, sömnsvårigheter, koncentrationsproblem och trötthet.

Krisens förlopp

En psykisk kris följer ett naturligt förlopp som inleds med en akut fas eller chock. Därpå följer en reaktionsfas när vi inser vad som hänt och reagerar på det. Efter det kommer en bearbetningsfas och nyorienteringsfas där vi närmar oss det vanliga livet igen med de erfarenheter vi har med oss efter den genomgångna krisen.

Det finns inga klara gränser mellan de olika faserna i ett krisförlopp och faserna efter det att chocken släppt överlappar varandra till stor del. En bearbetning av händelsen sker dag för dag och smärtan och efterreaktionerna klingar av och känns hanterbara. Allteftersom tiden går ökar vår förmåga till konstruktivt arbete och fungerande. Bearbetningen sker till stor del genom att vi berättar om händelsen och våra känslor upprepade gånger. Man kan under bearbetningen känna sig påfrestande för sin omgivning, men det är ett viktigt sätt att komma vidare ur krisen.

Att ha gått igenom en psykisk kris förändrar för alltid en del av vårt sätt att tänka och värdera, vi orienterar oss på nytt i livet utifrån de erfarenheter vi fått genom krisen. En kris förändrar inte ens personlighet, men att ha vistats på tillvarons marginaler och att sedan återvända till det vanliga livet ger oss ofta en ökad förståelse för livets villkor och för andra människor som råkar i kris.

Efterreaktionerna klingar vanligtvis av efter några veckor men bearbetningen kan pågå i månader eller upp till ett år. Det finns ingen allmän tid för hur länge en kris pågår, utan krisens längd och intensitet är beroende av många omständigheter. Bland annat påverkar händelsens allvarlighet, våra tidigare erfarenheter, tillgången till hjälp och stöd under bearbetningen och vår sociala situation krisens förlopp.

Chockfas

Chockreaktionen kan vara från några ögonblick till ett par dagar, beroende på hur stark den traumatiska upplevelsen är. Vanliga reaktioner under en psykisk chock är:

- Apati och förlamning
- Hysteriskt eller panikartat beteende
- Känslor av överklighet, tvivel och förvrängd tidsupplevelse
- Avsaknad av starka känslor, en slags psykisk bedövning som av omgivningen kan misstas för att man inte är berörd
- Obeslutsamhet och förvirring
- Kroppsliga reaktioner som yrsel, illamående, hjärklappning och skakningar

Reaktionsfas

När chocken ger vika och den smärta som händelsen orsakat oss successivt blir tydlig för oss reagerar vi med olika efterreaktioner. Vanliga efterreaktioner är:

- *Påträngande minnen av händelsen.* Tydliga och detaljrika bilder återkommer ofta både i vaket tillstånd och i form av mardrömmar. Bilderna kan innehålla både syn-, hörsel-, lukt- och känslolntryck.
- *Sömnsvårigheter.* Man kan besväras av mardrömmar, av att ha svårt att somna eller av att vakna flera gånger under natten.
- *Koncentrations- och minnessvårigheter.* Det kan vara svårt att koncentrera sig och planera aktiviteter och att minnas saker som händer.
- *Nedstämdhet och depression.* Vi kan känna stark sorg och under krisens intensiva delar gråter vi ofta utan att kunna hindra det. Vanligt är också känslor av uppgivenhet och hopplöshet inför framtiden.
- *Irritation och vredesutbrott.* Under krisen får vi en sänkt toleranströskel och brusar upp över saker som vi vanligtvis låter passera. Det är också vanligt med en stark vrede, mot omständigheter och personer med anknytning till händelsen.
- *Trötthet.* Att gå igenom en psykisk kris tar en avsevärd del av våra krafter i bruk och man kan känna en stor trötthet eller utmattning.
- *Fysiska stressymptom.* Det kan vara huvudvärk, darrningar, magont, yrsel och svettningar.
- *Skuldkänslor.* Det är inte ovanligt att man känner skuld över det som inträffat och tänker att om man handlat annorlunda så hade det inte skett. Vanligt är också att man skäms över sina reaktioner.
- *Alarmberedskap.* Man får en ökad beredskap för nya olyckor och känner sig överdrivet vaksam och försiktig.
- *Påfrestningar i relation till familj och vänner.* En omgivning kan ha svårt att förstå eller acceptera efterverkningar som vredesutbrott, nedstämdhet, trötthet och att det kan ta lång tid att komma igenom krisen.
- *Fobiska reaktioner.* Det kan vara svårt att närma sig arbetsplatsen efter en våldshändelse eller efter en olycka.

- *Återupplevande av tidigare dramatiska händelser.* När vi genomgår en psykisk kris kan minnen och känslor från tidigare omvälvande händelser dyka upp med oväntad kraft och intensitet.
- *Ändrade livsvärderingar.* Att vara nära döden eller våldsam händelse kan förändra ens sätt att värdera och prioritera livet inför framtiden. Dessa känslor kan vara starka under reaktionsfasen och kan upplevas som att man är tvungen att helt ändra sin livshållning framöver.

Detta är viktigt att tänka på för dig som är i kris

- Prata med vänner och anhöriga. Det är viktigt att berätta händelsen upprepade gånger. Att om och om igen gå igenom det inträffade är vårt sätt att bearbeta det som hänt.
- Be anhöriga och vänner om hjälp med ansvar och vardagsbestyr.
- Tillåt dig själv att vara ledsen och arg, att ta plats.
- Se till att få möjlighet till vila, krisen tar mycket kraft.
- Fatta inga avgörande beslut under krisens akuta fas.
- Det är viktigt att komma ihåg att krisreaktioner inte är tecken på personlig svaghet, bristande professionalitet eller psykisk sjukdom, utan är normala och allmängiltiga reaktioner på en traumatisk händelse.
- Det är också viktigt att komma ihåg att en psykisk kris är en övergående process.
- Be dina anhöriga läsa denna text. Ju mer dina anhöriga vet om förloppet i en kris, desto lättare är det för dem att stödja och lyssna under krisen. Det kan hjälpa de anhöriga att förstå vredesutbrott, trötthet, sorgreaktioner och behovet att tala om det inträffade många gånger.
- Acceptera erbjudanden om hjälp och krisomhändertagande som arbetsgivaren erbjuder.
- Sök professionell hjälp om reaktionerna inte klingar av.

Krisstöd/debriefing

En psykisk kris är en normal och naturlig reaktion och flertalet kommer efter en tid ur krisen av egen kraft med stöd av sina anhöriga. I flera fall underlättas dock bearbetningen om man tar hjälp av personer som är utbildade i krisstöd. Stödet kan minska belastningen på familj och vänner och ger oss tillfälle att tala om våra reaktioner med en person som har erfarenhet av kriser. Många som gått igenom en kris har satt stort värde på att ha haft tillgång till professionellt stöd.

Vid olyckor eller rån och hot på arbetsplatsen är det viktigt att samla medarbetarna för en debriefing. En debriefing är ett möte i grupp, med de som varit vittne till eller inblandade i händelsen, där var och en går igenom och berättar sin upplevelse av det inträffade. Debriefingen är en början på bearbetningen och kan liksom individuellt stöd förkorta krisens längd och hjälpa till att undvika långa sjukskrivningar och långa efterverkningar.

Vid långvariga reaktioner

I vissa fall ger krisen inte vika, kanske till följd av att vi inte har haft möjlighet att bearbeta den traumatiska händelsen med personer vi litar på. Eller så har krisen väckt minnen från tidigare traumatiska händelser till liv och därför blir svårare att hantera. Det kan handla om att de påträngande bilderna från händelsen inte mattas av, att man känner sig känslomässigt avtrubbad och har minskat intresse i andra människor eller sin egen framtid. Det kan också kännas som en ständig stress med sömnsvårigheter, irritation, koncentrationssvårigheter och överdriven vaksamhet. Om efterverkningarna inte förändras eller mattas av inom en månad är det absolut nödvändigt att söka professionell hjälp.