



## Krisreaktioner hos vuxna och barn

### VUXNA

Om du har utsatts för en svår händelse är det normalt att det kan uppstå ett antal reaktioner. De mest vanliga psykologiska reaktionerna är:

- Oro och rastlöshet
- Ångestreaktioner, ofta kombinerade med kroppsliga reaktioner såsom darrningar, svettningar, hjärklappning
- Återkommande tankar om det som skett, både dag och natt
- Känsla av tomhet och överklighet
- Mardrömmar
- Uppgivenhet, initiativlöshet
- Självförelser
- Skuld känslor
- Gråtattacker
- Ilska
- Irritation

De mest vanliga fysiska reaktionerna är:

- Trötthet
- Huvudvärk
- Aptitlöshet
- Sömnsvårigheter

### Vad kan du själv göra?

Det är mycket vanligt att känna ett behov av att berätta om händelsen om och om igen, och det är ett bra sätt att bearbeta upplevelsen på. Det är därför en god idé att be familj, vänner, grannar och arbetskamrater att lyssna. Ofta kan du på så sätt själv bearbeta den påfrestande upplevelsen med stöd från familj och vänner.

Om du har möjlighet att möta andra människor som har varit med om samma händelse, är det värdefullt att tillsammans prata om det som skett och vilka reaktioner man har haft.

## **BARN**

Barn reagerar på det de bevittnat eller upplevt. De både hör och ser men man kan inte alltid se på dem vad de tänker och känner. Och det är inte alltid som de kan berätta vad de har varit vittne till.

Precis som hos vuxna kan man hos barn se både psykologiska och kroppsliga reaktioner. Det kan vara att barn:

- Får ångestattacker
- Har snabba humörsvängningar
- Blir irriterade
- Blir orimligt arga
- Är nedstämda
- Ändrar personlighet
- Har svårt att koncentrera sig
- Får sömnproblem
- Klagar över ont i magen eller huvudvärk

### **Vad kan man själv göra?**

Barn har ett behov av att få ordentliga besked, korta och koncisa svar på vad som har skett och vad som skall ske. Barn är oerhört benägna att ta hänsyn till de vuxna i de fall även de vuxna är påverkade av händelsen. Det kan leda till att barnen inte ställer frågor utan istället drar sina egna, ofta felaktiga, slutsatser. Barn är beroende av att ha närhet till vuxna som de känner väl i påfrestande situationer. De blir otrygga om de vuxna inte är där. Man kan gott visa barn att man är ledsen. Och det kan underlätta för både barn och vuxna att prata om varför man är ledsen. Om du som vuxen själv är starkt påverkad av situationen så kan du låta andra vuxna stötta dig och barnet tillsammans.

## **NÄR OCH HUR SKALL MAN SÖKA HJÄLP?**

Både barn och vuxna kan ha behov av professionell hjälp och stöttning om reaktionerna på händelsen blir för påfrestande eller långvariga.

Du kan vända dig till din läkare som kan hänvisa till psykolog eller psykiater alternativt kontakta sjukhusets psykakut. Även jourhavande präst kan vara till hjälp.

Dagtid kan du kontakta Huddinge kommun för att få hjälp av Socialtjänsten, 08-535 300 00. Efter kontorstid kan du kontakta Socialjouren, 08-401 74 14, 08-401 74 15 eller 08-778 48 60.