

## Krisereaksjoner og mestring

Krisereaksjoner er normale reaksjoner på unormale hendelser. Disse reaksjonene oppstår for å beskytte oss mot den nye og brutale virkeligheten.

Det er store forskjeller fra person til person i hvordan vi reagerer på krise og flukt, og på hvilket tidspunkt ulike reaksjoner oppstår. For de aller fleste mennesker går krisereaksjoner over av seg selv etter en stund.

### **Vanlige kroppslige reaksjoner:**

- søvnvansker
- konsentrasjonsvansker/hukommelsessvikt
- årvåkenhet og vaksomhet
- økt skvettenhet
- hjertebank, hyperventilering
- svetting, frostanfall, skjelving, kvalme og svimmelhet
- uro, engstelse

### **Vanlige tanker og følelsesmessige reaksjoner:**

- sjokk, uvirkelighetsfølelse, som å være i et mareritt
- vanskelig å forstå og akseptere det som har skjedd
- fravær av følelser
- tristhet, savn, lengsel, smerte
- sinne, irritasjon, frustrasjon
- angst, frykt, redsel, maktesløshet
- tankekaos, grubling
- likegyldighet, meningsløshet
- selvbebreidelse, skyldfølelse

### **Gjenopplevelser som ofte forekommer:**

- ubehagelige tanker og bilder
- plagsomme drømmer
- å føle at hendelsen skjer igjen
- intense følelser når noe minner om hendelsen
- fysiske reaksjoner når noe minner om hendelsen

### **Råd for å håndtere krisereaksjoner:**

- Søk samhold og støtte hos mennesker rundt deg. Husk at du ikke er alene om opplevelsene av krigens grusomhet.
- Forsøk å etablere struktur på dagene:
  - Stå opp til fast tid.
  - Spis 3–4 måltider til faste tider.
  - Sørg for å få en tur ut i frisk luft 15–20 minutter daglig.
  - Engasjer deg i enkle aktiviteter som får tankene over på noe annet.
- Vurder å begrense informasjonsinnhenting/medietid til faste tider på dagen, og unngå dramatiske nyheter på kveldstid før du skal sove.
- Husk at du også trenger restitusjon og pauser for å kunne håndtere det som skjer.
- Å bevege kroppen hjelper både til å håndtere reaksjoner og til mental bearbeidelse av vonde opplevelser.
- Fokuser på pusten din hvis du kjenner uro. Rolige inn- og utpust kan bidra til å roe ned kroppslige reaksjoner.
- Bruk sansene for å holde fokus på at du er trygg nå:
  - Kjenn at beina dine er i kontakt med gulvet.
  - Se på detaljer i omgivelsene der du er.
  - Lukt, smak og kjenn på det du umiddelbart har rundt deg.
- Ikke ha for høye forventninger til deg selv – gjør så godt du kan, og vær fornøyd med det.
- Unngå å bruke alkohol eller andre rusmidler som en måte å dempe egne reaksjoner. Det kan forverre krisereaksjonene over tid.

Hvis du sliter med plagsomme krisereaksjoner i lengre tid etter at du er kommet i sikkerhet, finnes det mange som kan hjelpe deg.

Les mer [her](#) om hvordan du oppsøker helsehjelp i Norge.