

Vanliga krisreaktioner

vid en allvarlig traumatisk händelse

Om du har varit med om eller sett en allvarlig händelse kan du må dåligt på olika sätt. Kom ihåg – om du behöver stöd eller hjälp finns det hjälp att få.

Det är vanligt att känna sig skakad, orolig eller ledsen efter att ha varit med om eller sett en allvarlig händelse. Du kan också hamna i en kris.

Hur du reagerar under en kris och hur länge krisen varar är olika för alla och kan vara olika vid olika tillfällen. Det är viktigt att veta att dina reaktioner är normala. Att du reagerar betyder inte att du är svag eller att något är fel på dig. De är en naturlig reaktion på en svår och ovanlig situation.

Kontakt när du behöver

En kris går över, men ibland kan du behöva stöd eller hjälp för att bearbeta det som har hänt.

Det kan kännas lättare om du pratar med någon om dina tankar och känslor.

Tveka inte att ta kontakt när du behöver – det finns hjälp att få.

Några exempel på krisreaktioner

- Känsla av överklighet
- Ångest
- Avsaknad av starka känslor
- Sorg, nedstämdhet
- Apati, orkeslöshet
- Ilska, irritation
- Yrsel
- Huvudvärk
- Ont i magen
- Svetteningar
- Darrningar
- Oro

Här hittar du exempel på mottagningar och stödlinjer.

1177.se - Att hamna i kris

Om känslorna vid en kris, om vad du kan göra själv och hur du kan få hjälp.



Umo.se - Att må dåligt

För dig som är ung och mår dåligt. Här finns tips på vad du kan göra själv och hur du kan få hjälp.



1177 på telefon

Ring telefonnumret 1177 för rådgivning dygnet runt.



Samtalsmottagningen på vårdcentral

För dig som är 18 år eller äldre. Kontaktinformation till din vårdcentral hittar du på webbplatsen 1177.se.



Ung i Värmland

För dig som är ung finns flera vägar för kontakt med vården i Värmland: Ungdomsmottagningen och Första linjen unga är två exempel. Kontaktuppgifter finns på webbplatsen 1177.se.



Vård i app

Med appen Vård i Värmland kan du boka en tid för videosamtal med personal på vårdcentral.



Närmaste akutmottagning

Öppet dygnet runt.

**Psykiatrisk akutmottagning**

Öppet dygnet runt.

Telefon 010-831 98 40.

**Behandlings- och
samtalsmottagningen**

Kostnadsfri samtalsmottagning för dig som är eller har varit utsatt för våld i nära relationer. Vi erbjuder psykologisk behandling och samtalsstöd. Telefon 010-831 80

**Efterlevandestöd**

Information om vilket stöd som finns för den som är närstående till någon som tagit sitt liv.

**Hjälplinjen**

Ring eller skriv.

Öppet dygnet runt, alla dagar.

Telefon 90 390

**Mind**

Ring eller chatta via någon av Minds stödlinjer.

**Barnens rätt i samhället – BRIS**

Ring, sms:a, chatta eller mejla.

Telefon för alla under 18 år: 116 111, dygnet runt.

**Bris vuxentelefon om barn**

077-150 50 50, vardagar 9–13.

**Jourhavande medmänniska**

Ring eller chatta.

Telefon 08-702 16 80, alla nätter 21–06.

**Jourhavande präst**

Ring, chatta eller skriv digitalt brev.

Telefon 112, alla dagar 21–06.

**Stöd i sorgen**

Svenska kyrkans webb om sorg och om hur du hittar någon att prata med.

**Kvinnofridslinjen**

Ring eller chatta.

Stödtelefon för alla, oavsett ålder, dygnet runt. Telefon 116 016

**Råd och stöd**

Fler kontaktuppgifter för råd och stöd på mejl, chatt och telefon finns på 1177.se.



Anteckningar

Här kan du skriva ner vad du varit med om, hur du mår och vilka frågor du vill ställa när du pratar med någon om krisen. Det kan hjälpa dig att inte missa något som du tycker är viktigt.
