

Vanliga krisreaktioner vid en allvarlig traumatisk händelse

Om du varit med om eller bevittnat en allvarlig händelse kan du komma att reagera med att må dåligt på olika sätt. Du kan hamna i kris.

Hur du reagerar under en kris och hur länge krisen varar är olika från person till person.

Det kan vara bra att veta att en krisreaktion inte är tecken på svaghet, känslighet eller psykisk sjukdom, utan en vanlig reaktion på en ovanlig händelse.

Några exempel på krisreaktioner:

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

Kontakt när du behöver

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

Det kan kännas bättre att prata med någon om dina tankar och känslor. Tveka inte att söka kontakt när du behöver, det finns hjälp att få. Exempel på mottagningar och stödlinjer som kan ge dig stöd och hjälp finns i detta blad. Skanna gärna QR-koden för att få mer information.



Samtalsmottagningen på din 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.



Videosamtal med vården

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

Med appen Ung i Värmland du boka tid för videosamtal med personal på ungdomsmottagning.



1177.se

Här hittar du information för din hälsa och vård. Sök på Att hamna i kris.



umo.se

Information för barn och unga, om att må dåligt.



1177 på telefon

Ring telefonnumret 1177 för rådgivning dygnet runt.



Närmaste akutmottagning

Kan kontaktas dygnet runt.

