



Stress och krisreaktioner

Man vet idag att det är vanligt med olika reaktioner från olika personer i stressade eller krisrelaterade situationer .

Här nedan tar vi upp ett antal troliga faser som är indelade i 4 faser .

1. Chockfasen

Det först som drabbar oss efter en olycka är chocken

Förenklat kan det med ett ström avbrott , då det mesta av logiskt tänkande och handlingar blir svåra att utföra.

2. Reaktionsfasen

När chocken har lagt sig kommer reaktionerna på det inträffade .

- a. Illska
- b. Ångest
- c. Skuld känsla
- d. Humörsvingningar
- e. Koncentrationsproblem
- f. Sömn svårigheter
- g. Rädsla
- h. Isolering
- i. Överkänslig för ljud

3. Reparationsfasen

När stressen gradvis försvinner kommer framtidsperspektivet sakta tillbaka och man är inne i reparationsfasen . Tankarna går inte längre bara till olycka utan man ser även framåt.

Om man inte efter 6-8 veckor efter har något/några av nedstående problem kvar bör man kontakta en specialist.

- a. Starka och påträngande minnesbilder
- b. Hög beredskap i kroppen kan leda till sömn svårigheter

4. Nyorienteringsfasen

Det är beskrivningen på när krisen släpper taget om individen .

Det beskrivs som att vakna en morgon som inte längre är grå och regnfull.

Nu skall bearbetningen av det inträffade vara på god väg.