

Studenthälsans information om krisreaktioner

Det är normalt att reagera på svåra händelser. Reaktionen kan komma omedelbart eller efter en tid. Ena stunden kan det som hänt kännas överkligt, i nästa stund plågsamt sant. Vanligtvis minskar reaktionerna efter hand som man får chans att tänka igenom, förstå och bearbeta det man varit med om.

Nedan följer exempel på vanliga reaktioner.

- **Ångest, oro och rädsla.** Det kan vara svårt att vara ensam och man känner sig rastlös och orolig i kroppen.
- **Påträngande minnen.** Alla sinnesintryck samlas och återupplevs i både vaket tillstånd och i sömnen.
- **Minnes- och koncentrationssvårigheter.** Tankebanorna avbryts ständigt av tankar på händelsen. Studieprestationerna försämras men ju större krav på prestation desto svårare kan det vara att klara av sina studier.
- **Sömnstörningar** som svårigheter att somna, mardrömmar mm förekommer ofta.
- **Kroppsliga besvär** som illamående, yrsel, muskelvärk, huvudvärk, magproblem mm.
- **Skuldkänslor** då man funderar på vad man gjorde eller inte gjorde.
- **Sorgsenhet/depression.** Hos personer som förlorat nära anhöriga blir självfallet saknaden, smärtan, längtan och gråten mera uttalad.
- **Irritation och ilska** som ofta riktas mot hjälpare, familj och vänner.
- **Tidigare trauman gör sig påminda.** Det kan då vara bra att söka samtalsstöd.
- **Relationen till andra** kan bli störd genom att den som drabbats blir isolerad. Omgivningens uppmärksamhet kan vara intensiv till en början, men kan tyvärr också vara kortvarig. *Det är viktigt att vänner/studiekamrater är medvetna om att behovet av stöd finns under en lång tid.*

Hur kan jag hantera min situation?

Ta hjälp av vänner och familj!

Prata om det som hänt och hur det känns. För varje gång du sätter ord på känslorna får du möjlighet att bearbeta det som hänt. Acceptera dina reaktioner som normala uttryck vid onormal händelse.

Ibland kan vänner/studiekamrater ha svårt att ta kontakt av rädsla för vad man skall säga. Om du själv orkar ta kontakt med dina vänner och andra viktiga personer i din omgivning kan det underlätta.

Håll kvar dina vanliga rutiner!

Återgå till studierna så snart du orkar och försök att komma tillbaka till dina normala rutiner. Det skapar trygghet och motverkar isolering. Acceptera att din normala "ork" är nedsatt under en tid framåt och pressa dig inte för mycket.

Sköt om dig!

Sköt om dig själv genom att äta och sova ordentligt. Fysisk träning är bra, då sover du bättre och spänningar i muskler försvinner. Du får också tillfälle att "koppla av" från dina tankar och

från sorgen. Använd dig av avslappningsövningar innan du skall sova. Var försiktig med lugnande mediciner och alkohol. Alkoholen förstärker nedstämdheten under sorgen och ger ofta negativa upplevelser.

Skaffa stöd för dina studier!

Om du upplever problem att klara studierna under den första tiden är det viktigt att så snart som möjligt ta kontakt med din lärare eller med din studievägledare för att underlätta studiesituationen. Att pressa sig själv för mycket kan påverka krisbearbetningen negativt.