

# 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
- Ångest
- 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 stömlinjer 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.



## Psykiatrisk akutmottagning

Öppet dygnet runt. Telefon 010-831 98 40.



## Jourhavande medmänniska

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



## Jourhavande präst

Telefon 112, alla dagar 21–06.



## Mind

Mind har stödlinjerna Självmordslinjen, Föräldralinjen, Äldrelinjen, Mind Forum.



## Barnens rätt i samhället – BRIS

- Webb: BRIS.se
- Telefonstöd för alla under 18 år: 116 111, dygnet runt.

Bris vuxentelefon om barn: 077-150 50 50, vardagar 9–12.



## Kvinnofridslinjen

Webb: kvinnofridslinjen.se

Stödtelefon för kvinnor som är 18 år eller äldre: 020-50 50 50, dygnet runt.



## 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 00



## Mer information

Fler kontaktuppgifter för råd och stöd finns på webbplatsen 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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....