

# 10 råd til dig, der står i en akut krise



# Introduktion

I denne guide kan du læse, hvad du selv kan gøre, hvis du udsættes for eller er vidne til en pludselig alvorlig hændelse.

Først i guiden får du 10 simple råd, du kan bruge, når du er udsat for en alvorlig hændelse. Herefter vil du kunne læse mere uddybende om, hvad en akut krise er og flere handle muligheder.

Guiden bygger på robust forskning og grundprincipperne i psykologisk førstehjælp.

Vi håber, at du med denne guide vil kunne handle sikkert, trygt og hurtigt i en pludselig og alvorlig situation.



# Dansk Sundhedssikrings 10 råd, hvis du har været udsat for en voldsom hændelse

## Lige efter hændelsen

### 1. Du bør ikke være alene

Du har brug for tryk, omsorg og ro. Sørg for at være et sikkert og roligt sted væk fra nysgerrige blikke. Du kan have brug for at blive fulgt hjem fra "ulykkesstedet". Uanset tidspunkt på døgnet anbefaler vi, at du har nogen hos dig. Måske skal du have hjælp til at kontakte nogen, der kan være hos dig.

### 2. Få hjælp til det praktiske

Få hjælp til f.eks. aflysning af aftaler, hente børn fra institution, indkøb eller til at kontakte andre hjælpepersoner. Det er meget almindeligt, at du har svært ved at overskue situationen og beslutte, hvad der skal gøres.

### 3. Accepter dine reaktioner

Vi er alle forskellige og reagerer forskelligt på kriser. Der er ingen rigtig eller forkert måde at reagere på i en krisetilstand. Giv dig selv plads og ro.

### 4. Fortæl hvad der er sket

Det er en rigtig god idé, at du gerne flere gange fortæller hvad der er sket, hvis du kan mærke, at du har brug for det. Hold fokus på fakta og bed evt. om informationer fra andre for at få overblik over hele hændelsesforløbet. Hvis der er flere, der har været udsat for samme chokerende hændelse, kan det være en god idé at samles og fortælle hinanden om jeres oplevelser.

### 5. Undgå at sove direkte efter hændelsen

Undgå så vidt muligt at sove de første seks timer efter hændelsen. Undgå også at tage sovemedicin den første nat. Søvn de første seks timer efter en voldsom hændelse kan fastholde den chokerende hændelse i din hukommelse på længere sigt.

## Dage og uger efter hændelsen

### 6. Sig højt hvad du har brug for

Andre kan ikke regne ud, hvornår og hvor meget du har brug for at tale. Du må selv sige til, for nogle mennesker holder sig måske tilbage fra at spørge til hændelsen for ikke at belaste dig eller gøre dig ked af det.

### 7. Undgå stimulanser

Du skal være varsom med at bruge alkohol og beroligende medicin. Et øget forbrug kan stoppe din evne til at bearbejde hændelsen. Desuden er der risiko for, at du kan blive afhængig.

### 8. Søvn

Du kan få problemer med at sove om natten. Hvis du får for lidt eller næsten ingen søvn i mere end nogle dage, kan du tale med din læge om at få sovemedicin i en kortere periode.

### 9. Lav en god plan

Hvis du har svært ved at vurdere, hvornår du skal på arbejde igen, særligt hvis hændelsen er sket på arbejdet, er det vigtigt, at du taler med din leder, HR eller egen læge og får lagt en god plan. Planen skal omfatte, hvilke opgaver du realistisk kan begynde med og en evt. optrappingsplan, samt hvornår I evaluerer på jeres plan.

### 10. Behov for yderligere hjælp

Hvornår bør man søge professionel hjælp? Det anbefales, at du søger professionel hjælp, hvis du ikke mærker en bedring i løbet af de første fire uger efter hændelsen.

# Hvad er en krisereaktion

En krisereaktion er en reaktion, hvor ens tidligere erfaring og mestringsevne ikke er tilstrækkelig til at håndtere situationen.

Krisereaktionen varierer fra menneske til menneske. Nogle er mere udadvendte og andre indadvendte. Begge dele er helt ok. Menneskers reaktioner veksler. Når reaktionerne svinger, er det kroppen og sindet, der er i gang med at vænne sig til hændelsen/reaktionen og arbejder på at genskabe balance i nervesystemet, hvilket er helt normalt. På den måde vender man tilbage til en normal tilstand over tid.

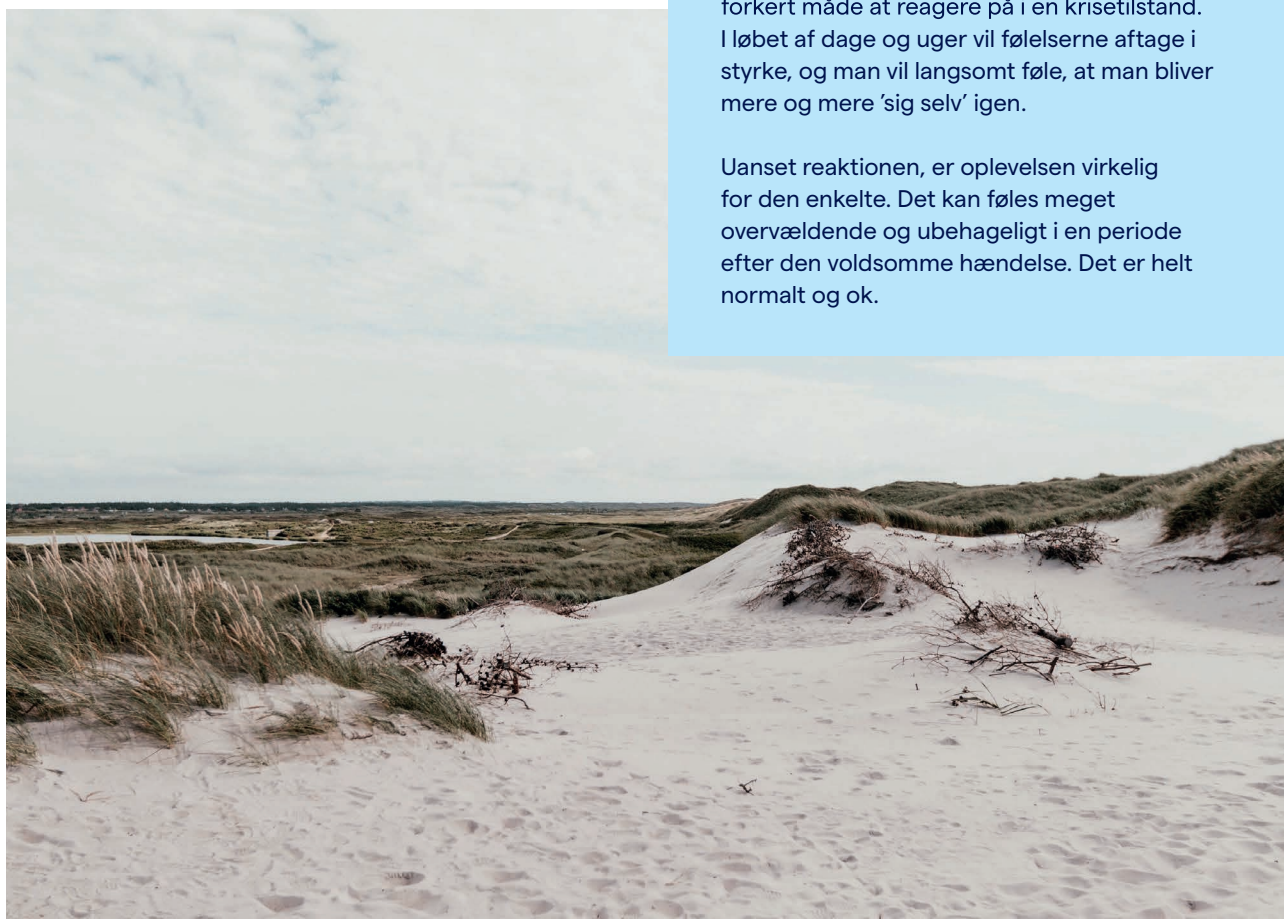
Hvis du mere end fire uger efter hændelsen oplever fastlåste reaktioner, der påvirker din dagligdag væsentligt, bør du overveje at tale med din læge eller en sundhedsfaglig rådgiver.

## Typiske krisereaktioner kan være:

- Chok, gråd, forvirring, tankemylder, talepres og tavshed
- Nedsat hukommelse, huller i hukommelse og/eller nedsat koncentration
- Skiftende stærke følelser, afbrudt af perioder med manglende følelser
- Kropslig anspændthed, hovedpine, kvalme, ringe appetit, søvnproblemer og træthed.

Vi reagerer forskelligt. Der er ingen rigtig eller forkert måde at reagere på i en krisetilstand. I løbet af dage og uger vil følelserne aftage i styrke, og man vil langsomt føle, at man bliver mere og mere 'sig selv' igen.

Uanset reaktionen, er oplevelsen virkelig for den enkelte. Det kan føles meget overvældende og ubehageligt i en periode efter den voldsomme hændelse. Det er helt normalt og ok.



# ABC for Mental Sundhed

Forskning viser, at den mentale trivsel styrkes, hvis du gør noget aktivt, meningsfuldt og fælles. Det kaldes for 'ABC for mental sundhed'. Om det er en gåtur, deltagelse i sportsaktiviteter i lokalmiljøet, kreative aktiviteter, frivillige organisationer eller andet er ikke så afgørende. Det afgørende er at gøre noget aktivt, fælles og/eller meningsfuldt. Gør det, der giver mening for netop dig.

Hvis du f.eks. får det godt, når du går en tur med hunden eller i skoven, bør du bruge det aktivt til at komme dig, ligesom meningsfyldte venskaber med familie og venner også kan være værdifuldt. Det er ikke så vigtigt hvad du gør, men at du gør noget aktivt, som giver ro, energi og mening for dig.



Læs mere om ABC  
for Mental Sundhed:

<https://psy.ku.dk/abc/>

The logo features the letters 'A', 'B', and 'C' in a stylized, outlined font. The letter 'C' has a small purple dot in its center. To the right of the letters, the words 'FOR MENTAL SUNDHED' are written in a smaller, sans-serif font.

Forsikringselskabet  
Dansk Sundhedssikring A/S

Hørkær 12B  
2730 Herlev  
CVR. nr. 34 73 93 07

**W** [www.ds-sundhed.dk](http://www.ds-sundhed.dk)  
**T** +45 70 20 61 21

