

## Hantering av en plötslig kris

Om du har varit delaktig i en uppskakande situation kan du få hjälp och råd hos social- och krisjouren i Esbo. Vi svarar dygnet runt på numret **09 816 42439**.

Det är helt friskt och normalt att en skakande upplevelse lämnar spår. Blotta tanken på vad som skulle ha kunnat hända dig eller dina närstående kan förorsaka likadana reaktioner som om det verkligen hände.

### Vanliga symptom efter en skakande situation är

- en känsla av överklighet, att det är en dröm
- starka känslor såsom rädsla, hjälplöshet, hat, skuld, sorg, skam eller irritation eller avtrubbade känslor
- ångestframkallande föreställningar, mardrömmar, sömnsvårigheter, minnes- eller koncentrationssvårigheter
- fysiologiska reaktioner såsom huvudvärk, illamående, darrning, muskelspänning, en tryckande känsla i bröstet eller halsen.
- behov av att hitta en förklaring till det som hänt.

Vi människor reagerar olika på skakande situationer, vissa starkare, andra svagare. Med tiden lindras reaktionerna. Återhämtningen går i vågor men så småningom blir det lättare.

Social- och krisjouren i Esbo  
tfn 09 8164 2439 dygnet runt

