



# Om krisereaktioner hos voksne og børn

Når man har været udsat for voldsomme begivenheder, som vil chokere ethvert menneske, er det normalt, at der i den kommende tid kan opstå en række reaktioner.

## VOKSNE

### Almindelige psykologiske reaktioner

- Uro og rastløshed
- Angstreaktioner ofte ledsaget af kropslige reaktioner som rysteture, svedeture, hjertebanken
- Gentagne tanker om det der er sket - både dag og nat
- Følelse af uvirkelighed/tomhed
- Mareridt
- Opstemthed/initiativløshed
- Selvbeprejdelse
- Skyldfølelse
- Grådtendens
- Vrede/Irritabilitet

### Almindelige kropslige reaktioner

- Træthed
- Hovedpine
- Appetitløshed
- Søvnvanskeligheder

## BØRN

Børn reagerer på det, de har været vidne til. Man kan ikke altid se på dem, hvad de tænker og føler. Og det er ikke altid, de kan fortælle, hvad de har været vidne til.

Ligesom hos voksne kan man hos børn se psykologiske og kropslige reaktioner:

### Almindelige reaktioner hos børn

- ændret opførsel
- hurtigt skiftende humør
- tristhed
- irritabilitet og vrede
- angst
- indesluttethed
- søvnvanskeligheder
- mavepine eller hovedpine
- koncentrationsproblemer

## Hvad kan man selv gøre

Det er meget almindeligt at føle trang til at fortælle om den voldsomme begivenhed igen og igen. Det er en god måde at bearbejde oplevelsen på. Det er derfor en god ide at bede familie, venner, naboer eller arbejdskammerater om at lytte.

Mange vil således selv kunne bearbejde den belastende oplevelse med støtte fra familie og venner.

Hvis man har mulighed for at møde andre mennesker, som har været med i den samme begivenhed, er det værdifuldt at tale sammen om, hvad der er sket, og hvilke reaktioner man har haft.

Børn har behov for at få ordentlig besked - kort og enkelt om, hvad der er sket og skal ske. Børn er meget tilbøjelige til at tage "hensyn" til de voksne, fx hvis de voksne er ked af det. Det kan føre til, at børnene ikke spørger, men i stedet laver deres egne - måske forkerte - slutninger. Børn er afhængige af kendte voksne i belastende situationer. De bliver utrygge, hvis de voksne ikke er der.

Man må godt vise barnet, at man er ked af det - og det kan lette både børn og voksne at tale om, hvorfor man er ked af det. Hvis du selv er meget påvirket af situationen, så bliv sammen med barnet/børnene og lad en anden voksen støtte jer.

## Hvor og hvornår skal man søge hjælp?

Både børn og voksne kan få brug for professionel hjælp og støtte, hvis reaktionerne på hændelsen bliver for belastende eller langvarige. Man kan henvende sig til egen læge, som kan henvise til psykolog eller psykiater.

Akut:

Udenfor egen læges åbningstider kan man ringe til 1813 og blive henvist til en psykiatrisk akutmodtagelse.

Mere information om de psykiatriske akutmodtagelser:  
[www.psykiatri-regionh.dk/akut](http://www.psykiatri-regionh.dk/akut) eller brug QR-koden her til højre.



Akutmodtagelserne er åbne 24 timer i døgnet medmindre andet er angivet.