

Hjälp den som är i kris - var och en kan ge psykisk första hjälp

Ulla Siirto

ulla.siiro@evl.fi

KIRKKOHALITUS[†]

Var och en kan ge psykisk första hjälp!

- Lyssna på den som är i kris även om ni inte har ett gemensamt språk
- Låt din närvaro lugna
- Hänvisa vid behov till mera hjälp
- När du möter någon blir hen sedd och hörd och får visshet om att hen inte behöver klara sig ensam

Krisreaktioner : chock

- känslolöshet, överklighet
- svårighet att tänka klart
- fysiska symtom (darrningar, illamående etc.)

Krisreaktioner : den första tiden efter att ha kommit i säkerhet

- lättnad
- sorg och hat
- skuld över sin egen överlevnad
- rädsla för att situationen ska uppstå på nytt
- oförmåga att fatta beslut i vardagen
- utanförskap och svårigheter att berätta om sina känslor för andra
- fysiska symtom (diffusa smärtor, aptitlöshet, sömnsvårigheter)

När krisen ”lämnar på” – utdragna krisreaktioner

- Överaktivitet (behov av att ständigt syssla med något)
- Passivitet och isolering
- Ständig vaksamhet och överbeskyddande av närstående
- Fysiska symtom (aptitlöshet och ändrad sömnrhythm)

Hjälp den som hamnat i kris!

- Se till att miljön är lugn och trygg
- Lyssna och var närvarande
- Gör ingen påtryckning

Döm inte en annan människas emotionella reaktioner även om du inte förstår dem

- Hjälp till att få vardagen att flyta, men gör inte allt för personen
- Trygga rutinerna i vardagen: mat, sömn och rörelse
- Hänvisa till hjälp vid behov

Hänvisa till experthjälp när

- Personen är ständigt ångestfylld och deprimerad eller spänd
- Kontinuerliga sömnstörningar
- Koncentrationsstörningar som stör vardagen
- Rutinerna i vardagen fungerar inte
- Det går inte att arbeta eller gå i skola
- Fysiska symtom utan förklaring
- Det finns ingen att tala med
- Isolering och dåliga relationer
- Oberäkneligt beteende
- Psykiska störningar redan före krisen
- Saknar livslust
- Använder för mycket alkohol eller läkemedel
- Självdestruktiv eller vill skada andra

Se till att du
själv orkar!

- För att hjälpa andra måste du komma ihåg att ta hand om dig själv också
- Pauser och vila
- Isolera dig inte

- FRK: Hjälpa en annan människa att klara sig i en krissituation

Källor