

## **Bilag til**

### **10.1 Planlægning af beredskab – herunder beredskabsplan for krisehjælp**

## Hvad er en krise

Ordet krise betyder "en afgørende forandring". Her forstået som en forandring i vores liv.

Som udgangspunkt er en krisereaktion en normal og forståelig måde at reagere på en meget afgørende situation, der har stor betydning for omstændighederne i vores liv. Man kan også sige situationer, hvor vores almindelige måde at reagere på ikke slår til.

Der er stor forskel på, hvad der kan sætte forskellige former for krise i gang, og hvordan man reagerer på dem. Man kan skelne mellem to forskellige slags kriser:

- Udviklingskriser
- Traumatiske kriser

Udviklingskriser er hændelser, der kan forventes at forekomme for de fleste mennesker (flytte hjemmefra, påbegynde og afslutte uddannelse, få et nyt arbejde, blive gift, få børn, blive skilt osv.).

Traumatiske kriser er en ydre hændelse, der opleves som en alvorlig trussel (f.eks. en arbejdsulykke, arbejdsløshed, voldtægt, røveri, alvorlig sygdom eller et dødsfald i den nærmeste familie osv.).

Fælles for de to former for krise er, at det er situationer, der medfører store og pludselige omvæltninger i livet. Forskellen er, hvor meget vi har mulighed for at forberede os på omvæltningen.

## Krisereaktionens faser

De fire faser i et kriseforløb vil nu blive beskrevet nærmere. Men det er vigtigt på forhånd at sige, at der kan være stor forskel på, hvordan forskellige mennesker gennemgår et kriseforløb. Der vil være overlap mellem faserne, og det er også meget individuelt, hvor lang tid faserne varer. Hvis en person udviser en adfærd, der tyder på, at én fase er overstået og en anden begyndt, betyder der ikke, at der ikke vil forekomme tilbagefald. Men reaktionerne vil være mindre voldsomme og vare kortere.

### **Chokfasen:**

Den kriseramte kan udvise akutte stressreaktioner:

- kan ikke tænke klart og fornuftigt
- kan handle på ulogiske og ligefrem skadelige måder
- har en utilstrækkelig eller manglende forståelse af situationen
- kan have en ændret tidsopfattelse
- kan have oplevelsen af at være tilskuer
- har kun få bevidste følelser
- kan reagere fysisk på krisen (kvalme, svimmelhed, besvimelse, koldsved, hurtig puls, skælven, stivhed i kroppen, anspændthed)

Den kriseramte kan også udvise forstærkede akutte stressreaktioner:

- udvise overaktivitet (kan ikke sidde stille og er meget irriteret)
- udvise en overdreven træghed (langsom og tung i handling og tanke)
- udvise voldsomme fysiske reaktioner (opkastning, diarré, stærk skælven, hyperventilation)

Der kan også være tale om et totalt sammenbrud, hvor den kriseramte går i panik eller bliver fuldstændig apatisk (handlingslammet, uklar og forvirret).

### **Reaktionsfasen**

Der kan opstå akutte stressreaktioner:

Den kriseramte kan være præget af angst eller frygt. Angsten kan komme til udtryk på en lang række måder:

- mareridt
- søvnproblemer
- overfølsomhed over for sanseindtryk
- irritabilitet
- aggressivitet
- tvangstanker
- tilbagetrækning (isolation)

Den kriseramte kan også være præget af nedtrykthed:

- hjælpeløshed
- håbløshed
- skyldfølelse
- sorg
- være selvdestruktiv
- selvmordstanker

Den kriseramte kan også være præget af adfærdsforstyrrelser:

- følelsesmæssigt svingende
- krævende
- klagende
- frustration
- dårligt samarbejde

Den kriseramte kan også være præget af fysiske gener:

- øget svedtendens
- øget spyttsekretion
- øget tarmaktivitet