



LOKALT KRISETEAM

NOME KOMMUNE



Kriseteamet i Nome varsles først og fremst via nødetatene:

- Legevakt tlf 116117
- AMK 113
- Politi 112 / 02800
- Brann 110

Kriseteamet i Nome er tverrfaglig sammensatt og består av representanter fra helse- og omsorgsetaten, pedagogisk psykologisk tjeneste, prestetjenesten, kommuneoverlege og politiet

Målsetting for kriseteamet i Nome:

Gi tilbud om psykososial oppfølging slik at man best mulig kan møte de følelsesmessige reaksjonene som et menneske står overfor ved individuelle og kollektive kriser, ulykker og katastrofer.

Kriseteamets oppgaver:

Kriseteamet skal fungere som støtteapparat for personer som har vært utsatt for store følelsesmessige påkjenninger.

- Organisere et slikt støtteapparat
- Drive forebyggende arbeid i kommunen
- Samordne/koordinere tiltak ved f.eks. brå/uventet død, ulykker, selvmord og forsøk på selvmord
- Støtte innsatspersonell
- Støtte til pårørende og andre involverte
- Støtte til barnehage, skole og andre arbeidsplasser ved ulykker og dødsfall
- Samarbeide med andre etater og/eller den norske kirke/andre trossamfunn om evt. syninger, minnestunder eller samlinger
- Arrangere kurs og temasamlinger for ulike grupper i kommunen

Kriser hører livet til

Vi møter alle kriser i livet; ulykker, sykdom, brå/uventet død.

De fleste kommer gjennom krisene på en god måte, men for mange kan den opplevde krisen føre til psykiske problem over lang tid.

Hjelpespersonell møter oftere enn andre, mennesker i krise.

Den psykososiale oppfølgingen har som mål å fremme mestring i en akutt fase, opprettholde sosial fungering og bidra til at reaksjoner og symptomer dempes. Formålet er å forebygge framtidige helseproblemer og/eller sosiale problemer og bidra til god livskvalitet på sikt.

Normale psykiske reaksjoner:

Sjokk og uvirkelighetsfølelse

Den første reaksjonen er ofte preget av sjokk og følelser av uvirkelighet. Det kan være vanskelig å forstå hva som har skjedd. I hvilken grad en slipper virkeligheten inn over seg, kan variere i løpet av dagen, og fra dag til dag.

Bekymring og angst

Noen opplever at de gjenopplever det som har hendt i tanker og i bilder. For eksempel at øyeblikket da legen fortalte diagnosen, stadig dukker opp igjen eller at bilder fra ulykken plutselig kommer på netthinnen likeså virkelige som da det skjedde. Det kan gi følelsen av at «nå skjer det igjen». Tanker om det som skjedde kan kverne om igjen og om igjen.

Angst er en naturlig reaksjon når vi opplever at vi ikke har kontroll over det som skjer med oss. Noen får angst for spesielle steder eller mennesker som forbindes med den kritiske hendelsen. Noen blir redd for mørket, for å være alene eller for å være tett sammen med andre.

Angst gir ofte kroppslige symptomer som skjelving, svette, kvalme, brekninger, svimmelhet, hodepine, hjerteklapp, press i brystet, mageplager, kraftløshet eller spenninger i kroppen. Slike kroppslige symptomer kan være veldig ubehagelig, men er ikke farlig. Angst kan også komme til uttrykk ved at en blir mer på vakt, rastløs og skvetten. Å bli irritert, ustabil i humøret eller reagere sterkere enn vanlig på det andre sier og gjør, er også normalt.

Søvnvansker og mareritt

Noen opplever at det blir vanskelig å sovne om kvelden, mens andre våkner opp til stadighet eller mye tidligere enn vanlig. Det er normalt å gjenoppleve det som har skjedd under søvn som et mareritt der en våkner plutselig og med sterk følelse av angst. Det er ikke farlig å sove dårligere enn vanlig noen netter, men søvnvansker over lang tid tapper krefter og gjør en mer sårbar. I perioder kan det for noen være behov for sovemedisin.

Depressive tanker og skyldfølelse

Noen ganger er det slik at sterke følelsesmessige reaksjoner ikke slipper taket, men gir opphav til onde sirkler og risiko for depresjon. Det kjennetegnes av dyp fortvilelse og av at tankene hele tiden spinner rundt det som har skjedd og hvorfor. Slik grubling fører ikke fram til noe svar annet enn til selvbekreftelse og skyldfølelse som i sin tur kan føre til at en trekker seg unna sosial kontakt. Det er en forståelig reaksjon, men nettopp nå er det veldig viktig ikke å isolere seg.

Noen enkle råd:

Snakk med noen

Det er viktig å dele tanker og følelser omkring det som har skjedd. Det kan være nødvendig å repetere hendelsesforløpet, eller deler av det flere ganger sammen med andre. På den måten kan en bedre komme gjennom en vanskelig tid.

Aktiviteter

Fysiske aktiviteter og gjenopptaking av tidligere virksomhet er viktig for å avreagere.

Driv ellers med den aktiviteten du ellers av erfaring vet hjelper deg best.

For de aller fleste er det en fordel å så tidlig som mulig komme tilbake i arbeid eller skole og den vante rytmen.

Fellesskap

Det kan være nyttig å være sammen med noen som har opplevd noe av det samme eller tilsvarende som deg. Ta gjerne kontakt med støttegrupper/organisasjoner.

Bruk av alkohol/andre rusmidler og medikamenter

Selv om bruk av alkohol/andre rusmidler og medikamenter kan lindre noen av plagene i øyeblikket, kan denne bruken forsterke problemene på sikt. Det advares mot dette i den første sårbare fasen.

Behandling

Gjennom lege kan du få hjelp til å lindre plagene dine hvis de vedvarer, evt. henvises videre. Nøt ikke med å ta kontakt med kriseteamet, helsepersonell eller andre personer som du tror kan hjelpe deg.