

Vanlige og normale stressreaksjoner som en person opplever umiddelbart i forbindelse med en dramatisk hendelse vil være:

Fysiske reaksjoner:

Kroppen vår blir aktivert for flukt eller kamp når vi er i en dramatisk situasjon. Denne aktiveringen skjer både i det autonome nervesystemet og hormonsystemet. Resultatet blir høyt blodtrykk, puls, frysninger, svette, skjelvinger og kroppslig uro. Mobiliseringen skjer for at vi skal få fysisk styrke til å håndtere situasjonen.

Mentale reaksjoner:

Tenkingen blir ofte mer innsnevret og begrenset enn vanlig i en kritisk situasjon. Likevel forundrer det meg stadig at mennesker i ekstreme situasjoner tar inn informasjon, analyserer og velger gode løsninger på situasjonen. Vi søker etter viktig informasjon for å finne ut hva vi skal gjøre. Dette innebærer at vi må sile ut hva som er viktig og sile vekk det mindre viktige. Denne seleksjonen av informasjon er grunnen til at også mye av det som skjer ikke blir tatt inn, bearbeidet og husket. Dette har vist seg ved at flere mennesker i samme dramatiske hendelse kan huske hva som skjedde svært forskjellig. Kanskje husker de det mest dramatiske likt, mens andre mindre viktige forhold kan huskes forskjellig. En viktig grunn til dette er at de ikke fikk med seg disse sidene ved hendelsen og derfor vil hukommelsesprosessene fylle igjen der det mangler.

I den mentale aktiviteten som ligger bak bearbeiding av informasjon, vil vi kunne ha god nytte av tidligere innlærte strategier, både mentale strategier og handlingsstrategier. Det er derfor en katastrofeøvelse eller en ransøvelse hjelper. De gir strategier for hvordan vi skal opptre i en slik situasjon. Gode øvelser gjør det mer sannsynlig at disse strategiene blir benyttet i en virkelig situasjon.

I motsetning til vanlige situasjoner, vil hukommelsen vår i dramatiske situasjoner ta inn inntrykk i den sansmessige formen som disse i utgangspunktet har. Det vi ser lagres som synsinntrykk, det vi hører som hørselsinntrykk, det vi kjenner som berøringsinntrykk, det vi lukter som lukteinntrykk. Det er ikke som vanlig informasjon, som blir sortert og kategorisert og derfor lagres mer som meningsinnhold. Denne måten å huske på har blitt kalt for superhukommelse, noe som betyr at vi husker svært sterkt og i de ulike sanseformene som var tilstede under selve hendelsen. Dette danner igjen grunnlaget for sterke sansemessige gjenopplevelser av hendelsen.

Følelsesmessig reaksjoner:

De fleste opplever en dramatisk hendelse som uvirkelig og med vanntro og sjokk. Ikke få har fortalt at de kjente det som om det var på film. Andre kan beskrive følelsene som numne eller bedøvd. Derfor kan en person se rolig ut og virke fattet og kontrollert, men følelsene kan ligge under overflaten og kommer kanskje ut senere. Denne følelsesmessige blokkeringen virker beskyttende og gir bedre mulighet for hensiktsmessig tenkning og handling. Andre personer vil kunne oppleve intens angst i den dramatiske situasjonen. Eventuelt sterke reaksjoner vil komme når man forstår (både logisk og følelsesmessig) hva man er med på/har vært gjennom. Hvor raskt denne forståelsen og opplevelsen kommer vil blant annet være avhengig av hvor alvorlig hendelsen var og andre viktige forhold før, under og etter hendelsen. Dette kan du lese mer om under teori-sidene.

Atferd/handling:

Mange tror at man får panikk eller blir totalt handlingslammet i en kritisk situasjon. Det er sjelden at det bryter ut panikkatferd og spesielt når det er mulig med kontroll og mestring (tanker og handling) under hendelsen. Dette er en viktig for hvordan ettervirkningene blir. Lammelse gir mer skyld og skam (og eventuelt depresjon).

Etter at hendelsen er over vil flere få den "store skjelven" som mange kaller det. Dette er fysiologisk, kroppslig og følelsesmessig reaksjon på det man har vært gjennom. Det er ikke uvanlig å få symptomer som passer inn i diagnosen akutt stresslidelse.

Kelda: Senter for Krisepsykologi, Norge