

Psykolog: Tre olika sätt att hantera kriser

Känslostorm eller lugn och sansad? Det finns flera olika strategier för att hantera kriser. Vi väljer dem mer eller mindre omedvetet.

1 Rationellt

Håll avståndet, tvätta händerna. De allra flesta svenskar har följt myndigheternas rekommendationer. Hur vi hanterar en kris påverkas av erfarenheter, inlärning och personlighetstyp. Att inte låta känslorna ta över är viktigt, men samtidigt är rädsla och oro naturliga reaktioner som säger åt oss att agera vid fara, säger Charlotte Therup Svedenlöf, chef för Region Stockholms kunskapscentrum för kris- och katastrofpsykologi.

– Tänk att det brinner. Då är det viktigt att inte få panik, utan att få ett lagom stresspåslag och ta sig därifrån.

John Falkirk

john.falkirk@dn.se

2 Förminskande

Tidigare trauman kan påverka hur vi reagerar i kriser. Om en jobbig upplevelse har bearbetats på rätt sätt kan man ta sig stärkt ur händelsen.

Har man inte processat vad som hände kan det leda till att man stänger av vid en ny svår situation, eftersom kroppen inte vill uppleva de jobbiga känslorna igen.

Men uppväxt och gener kan också bidra till detta förhållningssätt. En person som inte uppmuntrats till att visa sig sårbar som liten kan även i vuxen ålder inte vilja visa sig rädd.

– Uppemot tio procent reagerar inte nämnvärt på kriser överhuvudtaget, säger Charlotte Therup Svedenlöf.

3 Oroligt

Under pandemin har vissa svenskar inte låtit sina barn gå i skolan, trots att risken för att barn ska bli allvarligt sjuka är väldigt liten.

Att en del reagerar överdrivet starkt i en kris kan ha flera anledningar. Personen i fråga kan ha haft överbeskyddande föräldrar, men det kan också handla om en nedärvd oro eller att man varit med om jobbiga saker tidigare.

– Det är få som har fått panik under coronapandemin. De flesta är oroliga och rädda av och till, men känner man mycket rädsla och oro under lång tid är det viktigt att söka hjälp, säger Charlotte Therup Svedenlöf.