www.GoMentor.com
support@GoMentor.com
UK: +44 (0)20 3191 9050
DK: +45 53 73 21 50
Mon-Thu: 8:30 AM – 5:30 PM (CET)
Friday: 8:30 AM – 4:00 PM (CET)

Kriseterapi

Det er ganske normalt, at en rystende og unormal begivenhed giver anledning til usædvanlige reaktioner og stærke følelser i en periode. Det er ikke tegn på svaghed, eller at man er ved at blive "skør i hovedet". Familie, venner og eventuelle arbejdskolleger vil måske også lægge mærke til, at man har forandret sig. Det er derfor vigtigt at kende til disse forandringer, både for én selv – og for omgivelserne. Hvis man kender de reaktioner, der er normale og almindelige efter svære hændelser, er det lettere at acceptere egne reaktioner og godtage dem som rimelige i forhold til den påvirkning, man har været udsat for.
Del dine tanker og følelser med andre. I tiden efter hændelsen oplever mange, at jo mere de taler om det, der er sket, jo mindre pinagtige og ubehagelige bliver tankerne om det. Det opleves som en lettelse at snakke med andre. De fleste kan ved egen, familien og venners hjælp komme gennem den svære tid og efterhånden vende tilbage til en normal hverdag, hvor oplevelserne på en naturlig måde er kommet på afstand. Nogle hændelser griber så voldsomt ind i vores liv, at det at tale med en professionel fagperson kan være et godt og nødvendigt supplement til den hjælp, vi giver hinanden.

Definition ofKriseterapi

- Sørg for at du har nogen at snakket med.
- Forsøg at opretholde dine sædvanlige rutiner.
- Dine reaktioner og følelser kan være stærke, men er normale.
- Overvej om du har brug for hjælp til at komme videre.
- Giv dig selv den tid, du har brug for til at komme ovenpå igen.