

Gode råd

- Søk støtte hos familie og venner
- Sørg for mat og drikke regelmessig
- Lett fysisk aktivitet kan virke beroligende
- Unngå kaffe når du kjenner deg urolig
- Unngå bruk av beroligende midler, alkohol eller andre rusmidler
- Søk hjelp hos fastlege eller andre i hjelpeapparatet hvis plagsomme reaksjoner vedvarer.



Hvordan få hjelp?

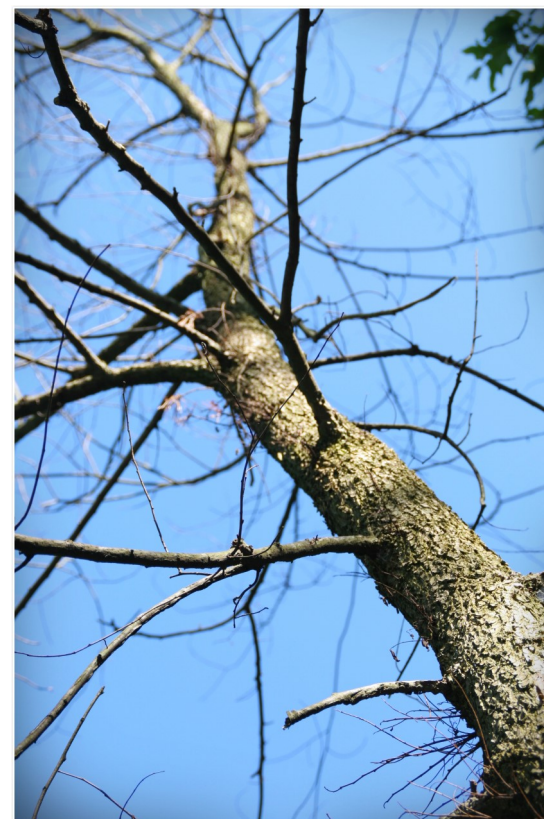


**Kontakt
Haugesund legevakt**

116 117



**PSYKOSOSIALT
KRISETEAM**



Hva er psykososialt kriseteam?

- En tverrfaglig støtte- og rådgivningsgruppe
- Personell fra Lavterskel psykisk helse, helsestasjon og skolehelsetjeneste, legevakt og Haugesund prosti
- Inngår som en del av Haugesund kommunes beredskap ved større hendelser
- Kan aktiveres ved kriser, ulykker og katastrofer. Dette gjelder både enkeltstående hendelser av mindre omfang og større ulykker
- Aktiveres av kriseledelse eller legevakt
- Gir psykososial støtte og omsorg i akutfase etter traumatiske hendelser
- Formidler kontakt med det ordinære hjelpeapparatet



Hvem kan få hjelp?

- Alle som bor eller midlertidig oppholder seg i kommunen som opplever alvorlige, dramatiske og traumatiske hendelser
- Det kan være selvmord, brå og uventet død ved ulykker eller drap, eller brå og uventet trussel på liv og helse.
- Dette gjelder både de som er direkte rammet, pårørende, andre berørte eller vitner til hendelsene.

Nyttig å vite

- Det er normalt med sterke reaksjoner etter dramatiske, unormale hendelser
- Reaksjoner vil variere avhengig av selve hendelsen, tidligere erfaringer og hvilken støtte en har rundt seg
- Støtte og omsorg i akutfase vil virke forebyggende i forhold til senere helseplager
- Noen vanlige reaksjoner kan være søvnproblemer, konsentrasjonsproblemer, humørsvingninger, sinne og irritasjon, angst og uro, nedstemthet og assosiasjoner som gir vonde minner
- Dette kan påvirke arbeidsevne og skoleprestasjoner. Dette vil normalt avta etter noen uker

