

# KAPITEL 5

LÆR DINE ADVARSELSTEGN BEDRE AT KENDE. KRISEPLANEN KAN HJÆLPE DIG MED AT TAGE EN PSYKISK KRISE I OPLØBET.

## HVIS DET BRÆNDER PÅ – PSYKISKE KRISER

Det er kun få, der kommer helt udenom psykiske kriser efter at være blevet udskrevet.

For de fleste er det en svær periode. Man skal fortsætte, hvor man slap, og så alligevel ikke. For man blev jo indlagt.

Du kan bruge en kriseplan til at skelne mellem de kriser, du kan klare selv, og de kriser, hvor du skal søge hjælp. Det kan tage lidt tid at lave en kriseplan. Du behøver ikke lave den på én gang. Planen hjælper dig med at bevare kontrollen over din tilværelse – selv i svære perioder. Del din plan med dem, du gerne vil have støtte fra.

### ADVARSELSTEGN

Hos nogle viser en krise sig ved angst eller et voldsomt ubehag. Måske bliver du meget ked af det eller hurtigt vred. Andre føler, at alt er uoverkommeligt, eller at alt handler om dem. Måske begynder der også at være tanker om selvmord eller stoffer. Det er nemt at holde sig væk fra andre, når man er på vej ud i en situation, man ikke selv er herre over. Men det kan gøre det hele meget værre. Selvom du ikke har lyst til at tale med nogen, er det ofte det, der skal til.

### HAR DU EN KRISEPLAN?

Lav din kriseplan alene eller sammen med andre. Måske kan du lave den, imens du er indlagt. En god kriseplan bygger på din viden om, hvornår du har brug for støtte fra andre, for at du føler dig tryk. Planen skal også beskrive, hvad der hjælper dig, hvis du føler du er ved at få det skidt. Brug planen til at bekymre dig mindre om de små kriser og holde dig fra de store.

### DIN KRISEPLAN MÅ GERNE BESKRIVE:

- Hvad du sætter særlig pris på, og hvad der giver dig overskud.
- Tegn på, at en krise er på vej, som du og andre kan lægge mærke til.
- Hvis du fik en alvorlig krise. Hvordan ville du tænke og reagere?
- Hvad du kan gøre, som virker godt for dig? Er det fx søvn eller at gå en tur?
- Ting du skal lade være med, når du mærker, at en psykisk krise er på vej.
- Hvad andre kan gøre, som du føler, er en hjælp
- Hvad du har brug for, at andre tager sig af, hvis du får det rigtig skidt og evt. skal indlægges igen. Har du børn, husdyr, planter?



SE 6 KORTE FILM OM AT UNDGÅ PSYKISKE KRISER:



Regninger, der skal betales eller andre forpligtigelser, der skal tages hånd om?

- Overvej – nu hvor du har det godt – om du har særlige ønsker til din behandling, hvis du skal indlægges igen. Hvad har virket godt før? Hvad virker ikke?
- Hvordan kan andre se på dig, at du har det dårligt?
- Hvem skal have besked, hvis du bliver indlagt? Og hvem skal ikke vide det? Brug dit relationskort i kapitel 3 til at beslutte, hvem du føler er en del af din kriseplan.
- Aftal hvem der hjælper med hvad, hvis det bliver nødvendigt – hvis du stadig er indlagt, så lav også aftaler med personalet.

Stikord til din kriseplan:

Hvis du har det meget dårligt lige nu, skal du søge akut hjælp – se side 3. Hvis det ikke er akut, men du alligevel har brug for at snakke med nogen, se kapitel 11.

### APPS:



**MIN VEJ** – Lav din kriseplan og få øje på dine handlemuligheder og mønstre. Rummer features du kan bruge i din hverdag. Du skal oprette dig som bruger.



**MIN PLAN** – Udfyld din egen kriseplan, få øje på både dit netværk og handlemuligheder.

