

Sorg

Sorgen är en naturlig del av livet och det finns gemensamma drag för alla sorger, även om varje människa sörjer på sitt eget sätt. Ofta känner man sorg när man förlorat någon eller något som stått en nära och betytt mycket för en. Kanske tänker man först när man hör ordet sorg på att någon har dött, men även många andra sorters svåra händelser och upplevelser i livet kan innebära förluster som man sörjer. Det kan vara exempelvis vara saker som förändrar ens vardag, som att **det tar slut med en kärlekspartner, att föräldrarna skiljer sig och familjen splittras och hemmet förändras eller att någon som betytt mycket för en flyttar**. Eller så kan sorgen vara en följd av en plötslig kris som att man är med om en olycka eller katastrof eller att man får missfall eller blir allvarligt sjuk. Även kriser i relationer kan upplevas som förluster, att man mist någon exempelvis för att man grålat – redan bara att relationen inte är lika bra som förr kan kännas som en sorg.

Hur man reagerar på sorg

Hur man känner och reagerar vid en förlust beror på hur betydelsefullt det man förlorade var för en, vad som hände i samband med förlusten, på hurudan man är som person och vilken bakgrund man har. Det beror också på hur oförberedd man var på förlusten, på hur situationen runt omkring ser ut och på vilket stöd man får. Kvinnor och män i allmänhet kan sörja på olika sätt, likaså personer av olika åldrar.

Vid en plötslig förlust är chock ofta den första reaktionen. Det kan kännas ångestfyllt och ofattbart på samma gång, men chocken är ett skydd mot att överväldigas av hela omfattningen av förlusten på en gång. Efter ett tag släpper chocken och andra reaktioner kommer istället. Till exempel:

- **Nedstämdhet och förtvivlan.** Man kan bli riktigt nere och faran att det ska utvecklas till en depression finns ofta med i bilden.
- **Saknad och längtan.** Man längtar efter personen man höll av, det man hade tillsammans eller livssituationen som nu är förbi, man saknar det man hade.
- **Ensamhet och övergivenhet.**
- **Skuld känslor**, även om man kanske inte alls var skyldig till det som hände.
- **Sömnsvårigheter.** Man kanske inte kan sova eller vaknar ofta eller så sover man mycket.
- **Koncentrations- och minnessvårigheter.** Det kan vara svårt att kunna tänka på något annat än det som hände eller den man saknar. Vissa minns inte allt som hände i samband med förlusten.
- **Irritation och ilska.** Ibland vänds sorgen till ilska istället.
- **Kroppsliga besvär.** Sorg är ingen sjukdom men kan ge sjukdomsliknande symptom. Vanliga symptom är **magknip eller illamående, andningssvårigheter, svaghet och orkeslöshet**. Oro, stress och ångest kan leda till **muskelspänningar och huvudvärk** och brist på matlust kan ge **näringsbrist eller brist på ämnen som kroppen behöver för att fungera**. Immunförsvaret kan försämrats och man kan lättare få sjukdomar.
- Vissa kan **ifrågasätta sin egen mening med livet** och rätt att leva, till och med ha självmordstankar.

Det är vanligt att känslorna växlar, ibland mycket hastigt. Den ena stunden lever man till synes som vanligt och undviker att tänka på det sorgliga, nästa stund kan man inte

tänka på någonting annat. Att växla mellan sådana känslolägen är normalt och ett sätt att hantera sin sorg.

Alla sörjer på sitt eget sätt. Den sorg man känner är ens egen och ingen kan ta den ifrån en. Den som sörjer måste leva vidare, men också få tid att bearbeta det som hänt om han/hon behöver det. **Det sägs ofta att det är viktigt att bearbeta sin sorg, men alla visar inte stor sorg, varken precis efter förlusten eller långt senare. Vi är alla olika och att inte reagera så kraftigt eller så länge på sorg är lika normalt som att reagera väldigt kraftigt under en lång tid.**

Normal sorg eller depression samt hjälp vid sorg

Den nedstämdhet och förtvivlan man känner vid sorg kan **för vissa bli så stark och sorgen bli så tung att hantera att man inte klarar av att hantera den själv ens med stöd av närstående, utan man behöver professionell hjälp.** Sorgen kan bli så svår att den kan utvecklas till en depression som kräver medicinsk behandling. (Läs mer om depressioner här). Exempel på när **sorgen gått över i en sjukdom är kraftig viktninskning, social isolering, svåra skuld känslor och självmordstankar och överdriven konsumtion av berusande/bedövande medel som mediciner, alkohol eller droger.**

Misstänker man att man själv eller en närstående eller kompis som sörjer behöver hjälp kan man **kontakta hälsovårdscentralen, skolkuratoren eller närmaste mentalvårdsbyrå.** Många terapeuter och läkare är utbildade inom kris- och sorghantering. Många kommuner har också olika sorters **krisgrupper** och på vissa orter har exempelvis församlingarna **sorgegrupper och annan krishjälp.**

Sorgen förändras med tiden

”Tiden läker alla sår” – men ärren blir kvar.

Sorgen kan till viss del finnas kvar hos en under resten av livet, men den förändras. **Att bearbeta förlusten och hitta nya meningar med livet är en process som kan ta lång tid, beroende på hur viktigt det man förlorade var.** Att det tog slut med en pojk-/flickvän innebär i allmänhet inte en lika långvarig verkan på ens liv som exempelvis att en förälder dog. Men oavsett hur svår sorgen är så förändras känslorna nog och med tiden känner de flesta allt mer glädje i vardagen och kan gå vidare med sina liv. Men de flesta minns nog förlusten, speciellt exempelvis vid årsdagar för händelsen, vid högtider som jul eller vid andra viktiga ögonblick i ens liv.

Kris

En kris kan vara något livsavgörande som händer på en sekund, men det kan också vara en svår period i livet. Oavsett så förändras något ordentligt i ens liv.

Säger någon ordet kris, så kommer en del kanske först att tänka på en krissituation, som **en skolskjutning eller trafikolycka.** Andra igen kanske tänker på en **kris** till exempel i ett parförhållande, som **ett storgräl med pojkvännen eller allvarliga problem som kanske leder till en skilsmässa.** En tredje grupp tänker istället på krissituationer som behandlas i media, som **Krim-krisen eller den ekonomiska krisen.**

Men kriser kan vara allt från att oförutsedda, negativa händelser som att en närstående plötsligt dör, man råkar ut för en olycka eller ett kränkande övergrepp till en personlig förlust som man kan se kommande, som att bästa kompiserna flyttar.

En kris anses i allmänhet vara något negativt och potentiellt farligt, men det kan också handla om **utvecklingskriser i livet**. Exempelvis **tonårstiden kan vara en utvecklingskris**, eftersom man då utvecklas från barn till vuxen, förändras i sin identitet och personlighet och frigör sig allt mer från föräldrarna. Vissa reagerar starkare och under en längre tid, andra har det inte lika jobbigt lika länge.

Hur man reagerar på en kris och hur lång krisen blir är olika beroende på vad det är för sorts kris, vad man har varit med om tidigare och vilket stöd man får. Krisen kan bli mildare och kortare om man hinner bli lite förberedd innan förändringen sker och kanske har kunskap om vad som kommer att hända.

En plötslig kris

Kommer krisen snabbt och plötsligt, som vid en bilolycka, kan man reagera på olika sätt. Vissa kan känna panik eller som att det som händer är överkligt, andra kan bli likgiltiga eller kan inte förstå vad som hänt. En del kan bete sig ologiskt eller på sätt som de inte brukar, medan andra igen kanske stänger av känslorna och blir väldigt planerande och organiserade för att genomleva faran. Att bli arg är också vanligt, eller att växla mellan hopp och förtvivlan, oroa sig för framtiden och känna sig hjälplös, förvirrad, ångestfylld och otrygg.

När den värsta faran sedan är över kan man känna sig helt **fysiskt slut, men hjärnan fortsätter gå på högvarv**. Först kanske man känner lättnad, men sedan kan alla möjliga känslor välla fram. **Gråten och smärtan kommer dock oftast först när man är i säkerhet och situationen är under kontroll.** En del känner ett starkt behov efteråt av att **berätta vad som hände** om och om igen och tala om det. Man kan också reagera med att **glömma att äta eller tröstäter, ha svårt att sova eller sover mycket**. En del **drar sig undan andra människor, blir lättirriterade, ledsna eller nedstämde** eller överlag förändras i sitt vanliga sätt att vara och fungera. Många gråter, men alla gör det inte – det betyder inte att krisen är mindre för det. Vissa gråter bara ensamma, andra bara tillsammans med någon. **Det finns inget rätt eller fel sätt att hantera krisen på - varje person använder det sätt man kan.**

Efter de första dagarnas kaos behöver man få tillbaka ordningen i vardagen och ibland behöver man hjälp med det. Ordning kan minska oro och ge en känsla av kontroll.

Andras reaktioner är betydelsefulla

Hur andra reagerar och vilket stöd man får från personer omkring sig kan ha stor betydelse för hur man själv upplever en kris. Tycker andra att det som hänt är skamligt så kanske man själv skäms eller får skuldskänslor – vilket kan göra det svårare att berätta om det man var med om och få hjälp, vilket i sin tur kan försvåra krisen. **Förstår inte andra hur allvarligt man upplever krisen, så kan krisen bli värre.** Har man blivit kränkt på något vis, som misshandlad, våldtagen, rånad eller mobbad eller om man känner sig skyldig till krisen, till exempel till bilolyckan eller föräldrarnas skilsmässa, blir krisen oftast svårare.