

Krisform	Utlösande	Känslor	Reaktioner
1. Utvecklingskris	Naturliga övergångar i livet som alla går igenom, t ex att bli tonåring eller få barn.	Tappat fotfästet Inte förstå Inte kunna hantera	Identitetskris Utveckling?
2. Livskris	Vanliga och naturliga förändringar, som inte drabbar alla, t ex skilsmässa. Men även dessa får vi räkna med att råka ut för.	Som ovan	Vad ska jag göra med mitt liv nu? Utveckling?
3. Traumatisk kris	En oväntad, extremt omvälvande yttre händelse som leder till att hela vår existens, trygghet och identitet upplevs hotad. Kombinationer av nedanstående fyra varianter.	Kaos Ångest Smärta Förtvivlan Protest Uppgivenhet	"Krisreaktion": Chock Reaktion Bearbetning Nyorientering
a) Hotkris	Verkligt eller inbillat hot.	Hot, rädsla, ångest, kontrollförlust, vanmakt	Kämpa eller fly
b) Förlustkris	Dödsfall eller förlust av något annat som är viktigt för oss.	Sorg, saknad, längtan, smärta	Protest -> Resignation Nedstämdhet
c) Ansvarskris	Varit i en position där vi bidragit till det skedda, tycker oss ha kunnat handla annorlunda.	Skuld (ev falsk), ibland skam	Dra sig undan Vilja reparera Projektioner
d) Kränkning	Utsatt för övergrepp, orättvist anklagad, upplevelse av offentligt misslyckande	Ilska, ev skam Förödmjukad, värdelös i andras ögon.	Skadad självbild Vanmakt Ilska Nedstämdhet