



Hvordan gi psykologisk førstehjelp

Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging
www.rvtsost.no



Sårbarhet og beskyttelse

- Alle mennesker har egenskaper og opplevelser som både kan gi sårbarhet og virke beskyttende.
- Vår sårbarhet er avhengig av personlighetstype, tidligere erfaringer, nåværende livs- og helsesituasjon – og om vi klarer å mestre vanskelige situasjoner på en god måte.
- Dette vil kunne påvirke hvor robuste eller motstandsdyktige vi er.
- Har du taklet en krisesituasjon på en god og konstruktiv måte tidligere, kan du være bedre rustet til å møte en ny krise.

Hendelsen og omstendighetene rundt

- Hendelsen og omstendighetene rundt er sentrale.
- Grad av eksponering for fare og nærhet til hendelsen vil variere og påvirker hvor sterke reaksjonene blir.
- Den rammedes egne handlinger under hendelsen er også viktig.
- Det kan påvirke positivt å bidra til egen og andres ivaretagelse og trygghet, eller å bruke kroppens fareaktivering på en konstruktiv måte.

Variasjon i reaksjoner

- Like etter en dramatisk hendelse kan opplevelsen av seg selv og andre endres.
- Den umiddelbare sjokkreaksjonen består for mange av uvirkelighet og nummenhet. Dette skjer for å beskytte oss mot den nye og brutale virkeligheten.
- For noen kan dette bety at de ikke klarer å ta fornuftige valg eller å ivareta seg selv. Apati og ukontrollert sinne kan også forekomme.
- For noen vil reaksjonene dempe seg raskt etter at krisen har skjedd, mens for andre vil de vare over tid.

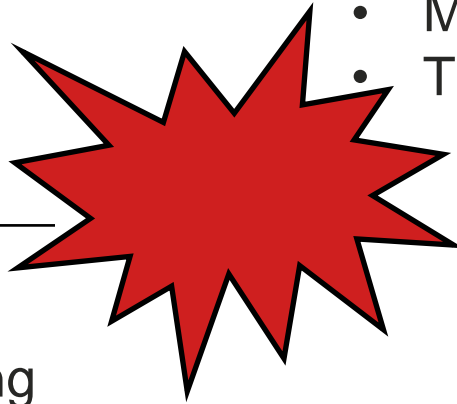
Tilleggsbelastninger

- Rammede som opplever stor avmakt, hjelpeløshet og handlingslammelse, kan derimot få en tyngre tilhelingsprosess.
- Opplevelser etter hendelsen vil også påvirke bearbeidingen, for eksempel juridiske prosesser, medietrykk eller andre ekstrabelastninger

Hva påvirker
reaksjoner og
bearbeidingen av
hendelsen?

Kvaliteter ved hendelsen:

- Omfang, grad av fare
- Konsekvenser (antall skadde og døde)
- Hvor brått, hvor rask utvikling, hvor lenge
- Grad av forberedelse
- Menneskeskapt eller ikke
- Trussel mot integritet



Før hendelsen:

- Tidlig traumatisering
- Tilknytningshistorie og oppvekst
- Psykisk helse
- Personlighet, livssituasjon
- Kjønn, alder

Etter hendelsen:

- Opplevd omsorg og støtte
- Samfunnets reaksjon
- Rammedes ressurser og mulighet til å bearbeide hendelsen

Vanlige reaksjoner og tiltak

- Etter dramatiske hendelser opplever de fleste stressreaksjoner.
- Reaksjonene varierer fra mange og kraftige, til få eller ingen – og er en naturlig konsekvens av hendelsen.
- Det første sjokket varer vanligvis fra noen timer til én dag, enkelte ganger lenger.
- De to første ukene er omsorg det viktigste. Vær rolig til stede for de rammede, sørg for trygghet, menneskelig kontakt og nærhet.
- Det kan være viktig å gi praktisk hjelp for å understøtte mestringen.

Umiddelbare reaksjoner

Hensikt med reaksjoner	Kommer til uttrykk som
<ul style="list-style-type: none">• Beskytte deg mot realiteter du ikke makter å ta innover deg• Lagre informasjon og inntrykk som du trenger senere• Sikre best mulig fungering	<ul style="list-style-type: none">• Endret virkelighetsoppfatning (uvirkelig, søvnaktig)• Kaos i følelser og tanker• Endret tidsopplevelse• ”Superhukommelse”• Sterke eller fraværende følelsesmessige reaksjoner• Nedsatt beslutnings-/vurderingsevne• Kroppslig aktivering og reaksjoner

Tilpasning

- Sjokket avtar gradvis når faren er over og rammede føler seg trygg.
- Etter hvert vil rammede begynne å ta innover seg det som har skjedd og konsekvenser for eget liv.
- Uvirkelighetsfølelsen kommer og går.
- Det er krevende å tilpasse seg en hendelse som har skjedd brått.

Typisk for sjokk	Psykologisk førstehjelp
Kaos og forvirring	Hjelperen er <ul style="list-style-type: none"> • rolig, trygg og omsorgsfull • beroligende • gir fysisk kontakt når det passer • aksepterer umiddelbare reaksjoner
Informasjonsbehov	Tilby faktainformasjon, også skriftlig
Snakke om hendelsen	Aktiv lytting (husk at ikke alle vil snakke!)
Forstå det som har skjedd	Avklarende spørsmål: hvorfor tenker du det?
Vanskelig å akseptere hendelsen	Hjelp til å møte sannheten

Omsorg sentralt

- Hjelpemiddel rammede med å dekke sine behov
- Styrke troen på egen og samfunnets evne til å håndtere situasjonen
- Støtte sosial kontakt og samhold i familien, til venner og nærmiljø
- Hjelpemiddel rammede å mestre stressreaksjoner (engstelse, likegyldighet, panikk)
- Styrke følelsen av håp

Informasjon og omsorg i sentrum

- Det er viktig å gi god og forståelig informasjon om vanlige psykiske reaksjoner, slik at personen forstår hva som skjer og hvorfor.
- Det er også svært viktig å sørge for god ivaretagende omsorg fra personens sosiale nettverk og fra hjelpeapparat.
- Ved å gi en enkel forklaring på vanlige reaksjoner, støtter du rammedes egen evne til å håndtere krisen.

Like etter hendelsen

- Mennesker har gode reparasjonsevner
- Like etter vet vi ikke hvem som vil streve
- Psykososial støtte utløses av hendelsen, ikke av umiddelbare reaksjoner
- Alle må fanges opp – proaktiv oppfølging

Ta på egen oksygenmaske før du hjelper andre!

- Rammede reagerer på hvordan hjelperen opptrer – mye kommunikasjon skjer ubevisst og nonverbalt.
- Hvilke følelser som vekkes i møte med rammede kan variere: omsorg, sympati, tristhet, håpløshet, apati, frustrasjon eller irritabilitet.
- Hjelperne må ha mulighet til å regulere egne følelser, for å kunne fokusere på rammedes behov.

Tips for å regulere sterke følelser før oppdraget:

- Planlegg og visualiser. Se for deg situasjonen du skal inn i, og hent frem tidligere erfaringer.
- Innhent informasjon og få oversikt.
- Fokuser på pusten din, og ro deg ned gjennom rolige inn- og utpust.
- Positiv selvsnakk: «Dette har jeg gjort mange ganger før», «Sterke følelser er ikke farlige».

Tips for å regulere sterke følelser under oppdraget:

- Lag oversikt og struktur for deg selv og rammede.
- Beveg eller reis deg, pust rolig.
- Aktiviser sansene for å holde fokus: Kjenn at bena dine er i kontakt med gulvet, legg merke til detaljer i omgivelsene der du er.

