



Oppfølging over tid

Normale reaksjoner

- Noen reaksjoner kan vare i måneder.
- Eksempler på reaksjoner: Økt fysiologisk respons, gjenopplevelse av hendelsen, unngåelse, negative tanker og følelser, frykt og engstelse
- Hvis helhetsoppfatningen er at dette går den rette veien, er det viktig at den rammede kan forholde seg til sine langvarige reaksjoner uten å patologisere dem.
- Avgjørende i normalisering av reaksjoner: hjelpeapparatets holdning, medias holdning, hvordan psykoedukasjon blir presentert.

Behov:

- Informasjon om vanlige reaksjoner og forløp
- Stressmestringsstrategier
- Regulering av følelser
- Fremtidshåp og at det vil bli bedre
- Eksponering
- Rutiner: stå opp til et fast tidspunkt hver morgen
- Kunne si nei til forespørsler
- Forklare hvorfor tilhelingsprosessen tar tid
- Hjelp rammede å se egen prosess helhetlig

Eksponering

- Unngåelsesadferd kan øke og stadig omfatte mer, f. eks. først konserter, så kino og til slutt unngås handleturen. Eksponering motvirker unngåelse:
 - Forberedelse – visualisering, hjelpestrategier, nedroingsteknikker
 - Eksponeringstrapp – hvert steg skal være mulig å mestre
 - Oppfølging både før og under eksponering
 - Motivasjon før – belønning etter
 - Evaluering og forberedelse gjøres av profesjonell

Åpne spørsmål

- Vær interessert i hvordan rammede har det. Still åpne spørsmål:
 - Hvordan er det å være deg nå?
 - Hvordan har dere det sammen?
 - Hva er lett og støttende, hva er vanskelig?
 - Hvordan blir det vanskelige håndtert?

Åpne spørsmål gir rom for refleksjon og utforsking.

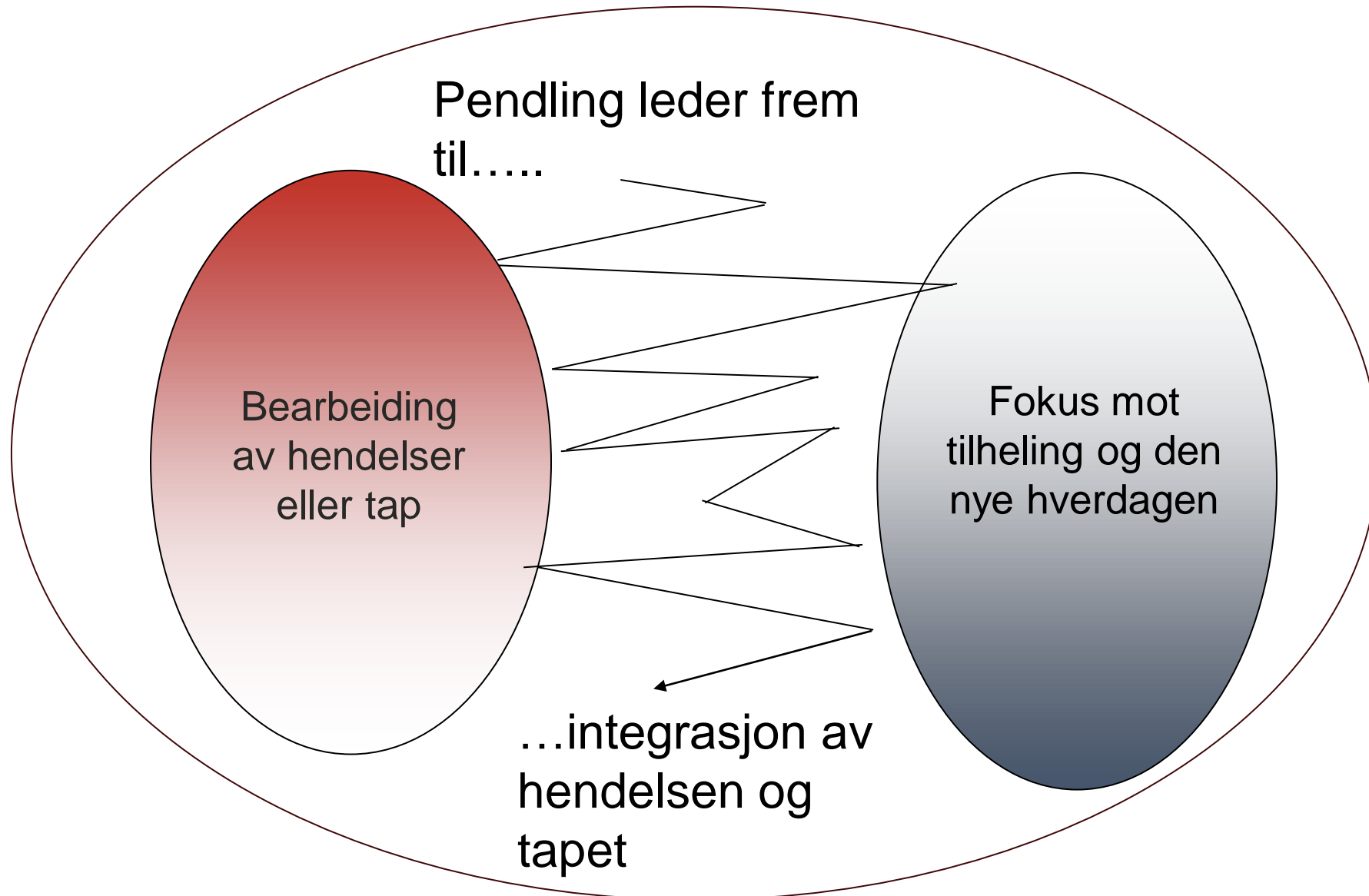
Fra reaksjoner til symptomer

- Hvis reaksjonene ikke går over eller avtar i styrke kan de bli varige.
- Symptomer er i hovedsak reaksjoner som er blitt kroniske.
- Reaksjonene etter voldsomme hendelser avtar ofte over tid gjennom normalisering, stressreducerende tiltak, sosial støtte og psykologisk førstehjelp.
- Frykt og angstelse er eksempler på vanlige reaksjoner. Hvis opplevelsen av angstelse ikke avtar, kan personen av ulike grunner utvikle en angstlidelse.
- Symptomer som påvirker en persons hverdagsfunksjon bør behandles av personell innen kommunal helse- eller spesialisthelsetjeneste.

Pendling er viktig for tilheling

- Pendling er sentralt i bearbeiding av hendelser og helt normalt.
- Hvis pendelprosessen stopper opp kan tilhelingen låse seg.
- Pendlingen fører til at rammede beveger seg i sorg- eller traumeprosessen og integrerer hendelsene i den nye hverdagen.

Hjelpebehovet følger ikke en rett linje – men pendler.



Pendling er viktig for tilheling

- Går integrasjon av hendelsen den rette veien?
- Henvisning til spesialisthelsetjeneste:
 - Vedvarende kroppslig aktivering
 - Kroniske smerter
 - Negative endringer i selvbildet
 - Sinne som er helt ute av proporsjoner
 - Sterke og vedvarende skyldfølelser
 - Alkohol-/rusproblemer
 - Vedvarende kognitive vansker (konsentrasjon og hukommelse)
 - Sterk unngåelsesatferd

Generell funksjonsevne er den beste veiviseren.

Uheldige mestringsstrategier

- Still tydelige spørsmål ved bekymring:
 - Relasjonelle utfordringer
 - Sosial tilbaketrekning
 - Unngåelse
 - Rusmidler
 - Selvmordstanker