

KRISE HÅNDTERING - Gry Stålsett 26.07.2011

Stikkord:

Det viktigste arbeide i krisehåndtering gjør man i "fredstid"- være forberedt

Ha en plan- ha et krise team- ha øvelser-ha kompetanse på håndtering av følelser

Møte med den enkelte

- Krisekunnskap, kompetanse på følelser og forståelse av situasjon
- Mestre aggresjon og avvisning
- Anerkjenne
- Etablere kontakt-empati (Følelser smitter!- Krever selvkontroll! Noen ganger å be andre ledere trekke seg unna hvis de er irritable eller reagerer med upassende atferd)
- Være oppsøkende
- Hente inn informasjon –konkret og følelsesmessig
- Hensiktsmessig prioritering – is i magen
- henvise videre– samarbeide-delegere
- Sikre oppfølging (ha lister på forhånd)
- Noen ganger gjelder det forebygge- og ikke starte behandling/terapi
- Andre ganger behandle
- Bekrefte den som er rammet på at han hun er rammet det er virkelig
- Bekrefte den psykiske belastning – smerten-at noen har SETT
- Bekrefte reaksjoner som naturlige (se eget ark-ha dette tilgjengelig)
- Gi den rammede opplevelsen av AT NOEN HAR FORSØKT Å HJELPE- AT EN IKKE ER /VAR HELT ALENE RETT ETTERPÅ

Stress:

- Defineres som en ubalanse eller misforhold mellom krav (objektive og subjektive) fra omgivelsene og evne til å møte disse
- Støtte i situasjonen og det vi trenger for vår tilfredstillelse
- Begrensninger en situasjon legger på oss i forhold til det som er viktig for å klare eller ha kontroll i denne situasjonen

Diskrepans mellom krav, forventninger og forutsetninger

- Når personen opplever overveldelse, trussel, utfordring, tap eller andre endringer i miljøet oppstår en tilstand av psykologisk og fysiologisk aktivering som igjen fører til stress og stress-relaterte helseproblemer.

(O.Hellesøy)

Krise:

- En hendelse eller en situasjon som er slik at individets normale evne til å mestre ikke er tilstrekkelige
- Kan resultere i en rekke spesifikke emosjonelle reaksjoner og atferdsendringer

Mulig traume:

- En overveldende, uunngåelig hendelse som innebærer trussel mot liv og helse for en selv eller noen nære personer.
- Følges gjerne av intense følelser av frykt og redsel eller fravær av sterke følelser - nummenhet

Umiddelbare prosesser og mobilisering SOM SKJER:

Endret bevissthetstilstand

- Store mengder informasjon til hjernen – rask prosessering
- Henter inn tidligere erfaring
- Endret tidsopplevelse
- "Superhukommelse" – for viktig informasjon
- Sterkere mer intense sanseropplevelser
- Fokuserer oppmerksomhet – tuner ut ikke kritisk informasjon

Fysiske reaksjoner

- Skjelvinger, frysing, svetting
- Kvalme, klump i magen, manglende appetitt
- Kraftløs, prikking i fingre, munntørhet
- Sterk angst: hyperventilering
- Emosjonelle reaksjoner
 - Fravær av sterke følelser - bortskynning
 - Uvirkelighet
 - Bedøvelse
 - Nummen
 - Drom, vantro, benekting

Krise reaksjon:

Sterk frykt, angst – nummenhet/bedøvelse

- Over/underreaksjoner
- Sterk hjelpeløshetsfølelse – usikkerhet/uvisshet
- Opplevelse av kontrolltap
- Forvirring
- Sinne
- Grubling: "hvordan", "hva" – fraværenhet
- Stort behov for informasjon – svekket konsentrasjon og vanskelig å huske informasjon

Krise reaksjoner etter første reaksjon- mobilisering fase II

- ✓ Angst og frykt
- ✓ Tristhet og sorg
- ✓ Konsentrasjonsvansker
- ✓ Påtrengende tanker og minner, mareritt
- ✓ Irritabilitet og sinne
- ✓ Rastløshet
- ✓ Søvnvansker
- ✓ Sosial tilbaketrekning
- ✓ Unngåelse av tema
- ✓ Benekting av reaksjoner
- ✓ Bagatellisering
- ✓ Skyld, skam, selvbebreidelse
- ✓ Vansker i kontakt med andre
- ✓ Manglende appetitt

(fra Atle Dyregov)

Dette har AVGJØRENDE BETYDNING!

GI :

Trygghet

Kontroll

Ansvar og oversikt

Se helheten

Bli møtt med medmenneskelighet

Bli møtt med spesifikk og generell kunnskap

Redusere lidelse

Stabilisering av situasjonen

Redusere rekonvalesens tiden

Gjenopprette funksjon (og rutiner) for personer, familier og samfunn

(kilde :Dyregrov 2001)

Håndtering av følelser : følelser er psykisk lim- har egen hukommelse og bærer informasjon: interesse, glede, redsel, sinne, tristhet, sjalusi, skam, skyld, omhet/nærhet, forrakt..

Fremme god følelsesregulering, validere følelser(bekrefte de) følelser (alle) er naturlige. Fokuserer på å få ned angst, redusere skyld og skam forebygge depresjon

Livskvalitet:

følelsesmessig og fysisk velvære

Nære relasjoner

Velvære

hverdagsrutiner

Informasjon til deg som har vært utsatt for en alvorlig hendelse

Etter en alvorlig hendelse er det vanlig og normalt med ulike reaksjoner.

Vær oppmerksom på at tidligere opplevelser eller en stresset hverdag kan forsterke reaksjoner.

Umiddelbart etter hendelsen kan alt oppleves uvirkelig for deg. Hvordan den enkelte reagerer vet en ikke på forhånd, ikke alle reagerer med gråt. Noen mennesker har få reaksjoner, mens andre har mange. I en familie er det sjelden at alle reagerer likt. Noen reagerer umiddelbart, mens andre setter "sorgen sin på vent".

Kjennskap til reaksjoner etter en alvorlig hendelse kan hjelpe deg til å forstå hvorfor du reagerer som du gjør. Dette er en informasjon om vanlige reaksjoner og noen råd om hva du selv kan gjøre som kan forebygge uønskede langtidseffekter av hendelsen.

Mulige reaksjoner:

- Kroppslige plager som hjerteklapp, pustebesvær, svimmelhet, svetting og kraftløshet er også vanlig.
- Muskelspenninger som stivhet i nakke, skuldre, hodepine eller mer diffuse plager.
- Søvnforstyrrelser.
- Varierende matlyst.
- Gjenopplevelser i form av bilder, smaks-, berørings- eller hørselsinntrykk.
- Konsentrasjonsvansker.
- Uvirkelighet, når inntrykk og følelser blir sterke, kan behovet for å distansere seg fra det som har hendt, øke.
- Tristhet, du kan reagere med tristhet og fortvilelse.
- Selvbebreidelser.
- Uro, angst og redsel.
- Sinne og økt grad av frustrasjon.
- Sorg.

Hva kan du gjøre selv?

Det viser seg at en vekselvirkning mellom "å være i hendelsen/konsekvensen" og ta "friminutt" ser ut til å forebygge senskader. Der flere har vært involvert i hendelsen kan det å komme sammen gi en god støtte og fellesskapsfølelse.

Felleskap med venner/familie som gir deg støtte, trygghet og ro er viktig.

Snakk med mennesker du er trygg på og del tanker og følelser rundt det som har hendt, selv om det er vanskelig.

Ta gjerne tidlig kontakt med kriseteamet for støtte, råd og veiledning.

Ikke føl deg forpliktet til å fortelle om hendelsen til alle som spør.

Ikke press deg til noe du ikke føler er riktig.

Lag struktur i hverdagen din, fortsett gjerne på jobb, skole, trening og annen aktivitet. God struktur fører til at du raskere får kontroll over livet.

Vær forsiktig med alkohol, sovemedisin og beroligende tabletter den første tiden, fordi dette kan utsette og forstyrre bearbeiding av hendelsen.

Kontakt fastlegen hvis du har vedvarende konsentrasjonsproblemer, søvnevansker eller indre ro.

Vær ekstra raus med deg selv, fortsett å gjøre ting du tidligere syntes var hyggelig og vær sammen med mennesker som gir deg energi.

Hjelp til barn i krise:

Små barn reagerer nødvendigvis ikke på krisens budskap, men på krisens konsekvenser. Undersøk hva barnet har oppfattet, og forklar med enkle ord hva som har skjedd.

- Skap trygghet rundt barna ved:
- Rolige voksne
- Ærlig og saklig informasjon om det som har skjedd.
- Beskytt barnet mot unødige påkjenninger og intrykk.
- Unngå unødig atskillelse mellom barnet og nære omsorgspersoner.
- Oppretthold daglige rutiner.
- Gi forutsigbarhet.
- Ta imot barnets reaksjoner og gi støtte på disse.

Husk at barn sørger annerledes enn voksne og kan gå mer "ut og inn" av sorgen.