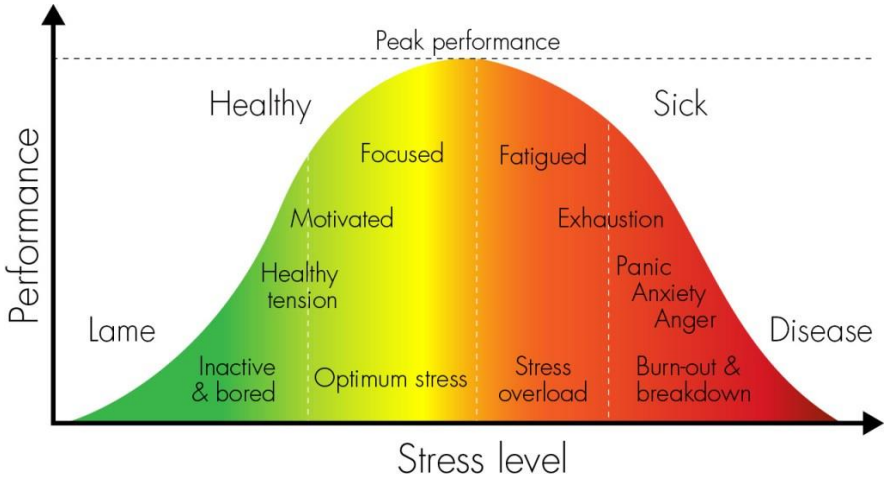
Fræðsla á hjartasviði

Sálræn áföll

Inga Hrefna Jónsdóttir,
sálfræðingur

Streita og áföll

- Það er eðlilegt að upplifa streitu í daglegu lífi og hún getur hjálpað okkur til að leggja okkur fram við ákveðin verkefni, vera meira vakandi og taka betur eftir.
- Áföll eru hins vegar á ýktasta enda streiturófsins.



© Reykjalundur

Áfall

Meiriháttar streituvaldandi atburður sem hefur alvarlegar afleiðingar í för með sér fyrir eigin velferð/öryggi, eða velferð/öryggi nánustu ástvina

- Atburðir af náttúrunnar völdum (snjóflóð, jarðskjálftar, eldgos o.fl.)
- Atburðir af manna völdum (ofbeldi: kynferðislegt, líkamlegt eða andlegt, innbrot, einelti, o.fl.)
- Atburðir af “örlaganna” völdum (veikindi, slys, dauðsföll o.fl.)

- Misjafnt hvort atburðir valda áföllum
- Misjöfn viðbrögð manna á milli

© Reykjalundur

Hvað gerist við áfall?

- Dofi
  - Það getur tekið tíma að átta sig á því að:
    - Atburðurinn er að gerast
    - Að hann er koma fyrir MIG
    - Hvernig maður eigi að taka á honum
- Afneitun og aftenging frá atburðinum
  - Getur varað allt frá nokkrum sekúndubrotum og upp í töluvert lengri tíma

© Reykjalundur

Líkamleg einkenni
(fight, flight or freeze)

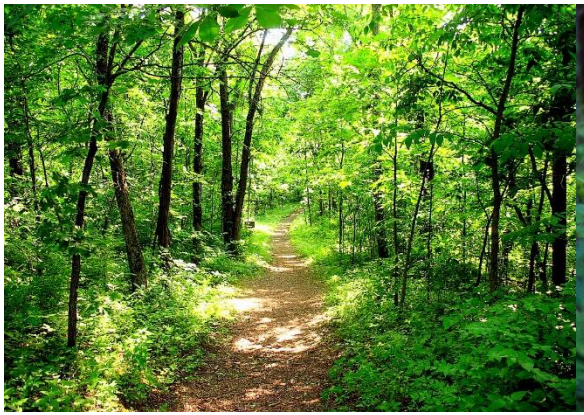
- Hraðari öndun
- Aukinn hjartsláttur og hækkaður blóðþrýstingur
- Vöðvar spennast upp
- Aukið blóðflæði til húðar og aukin svitamyndun
- Blóð tæmist úr meltingarvegi og melting síðustu máltíðar hægist eða stöðvast.
- Munnvatnsframleiðsla minnkar
- Lifrin sleppir sykri út í líkamann
- Vöðvar í ristli og blöðru spennast upp
- Aukin virkni

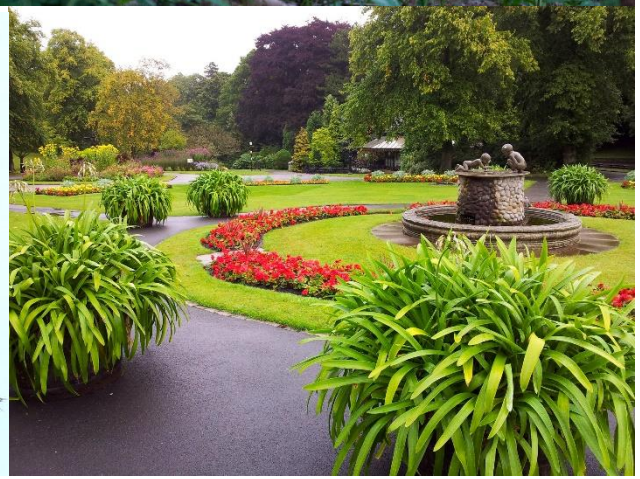
Þessi einkenni eru til staðar þegar við skynjum hættu.

Kvíði er óttaviðbragð, til komið vegna þess að við höfum misst öryggi okkar.

© Reykjalundur

Aukin árvekni





© Reykjalundur

Algengar tilfinningar

- Óöryggi, kvíði, ótti
- Pirringur, reiði

- Skömm, niðurlæging
- Sorg
- Viðkæmni

- Vanmáttur
- Skert sjálfstraust

- Þakklæti

Tilfinningarússíbani

© Reykjalundur

Viðkvæmni

- Að gráta er meðfædd leið til að losa streitu úr líkamanum.
- Tár innihalda streituhormón og náttúruleg verkjalyf.

- Kynjamunur?

© Reykjalundur

Afleiðingar áfalls

- Atburðurinn leitar á okkur
  - Hugsanir og minningar um atburðinn hellast yfir okkur þegar síst varir – að nóttu sem degi
  - Veldur tilfinningalegu uppnámi

- Ótti við endurtekningu
- Mikil þreyta
- Einbeitingarerfiðleikar
- Svefnerfiðleikar

-sjá nánar í næstu glærum

© Reykjalundur

Ótti við endur-tekningu

- Ótti við endurtekningu getur breytt háttum okkar
  - Getum farið að forðast fólk, staði og annað sem minnir á atburðinn
  - Getum farið að draga úr virkni okkar
  - Reynum að forðast að hugsa um atburðinn

© Reykjalundur

Svefn og þreyta

- Svefnörðugleikar
  - Hugsanir hellast yfir þegar upp í rúm er komið
  - Hrökkvum upp af engri ástæðu
  - Slæmir draumar og martraðir
- Alltaf þreytt
  - Gríðarleg orka sem fer í að melta atburðinn
- Í svefninum vinnum við úr deginum okkar

© Reykjalundur

Minni og einbeiting

- Einbeitingin fer út um gluggann
- Hugurinn upptekinn við annað
- Oft illa sofin í ofanálag
- Þú ert ekki að “missa vitið”

© Reykjalundur

Algeng hegðun

- Einangra sig
- Verða stuttur í spuna
- Eirðarleysi
- Framkvæmdaleysi
- Verða viðbrigðinn
- Gráta
- Eiga erfitt með að tjá sig

© Reykjalundur

Af hverju hafa áföll svona afleiðingar?

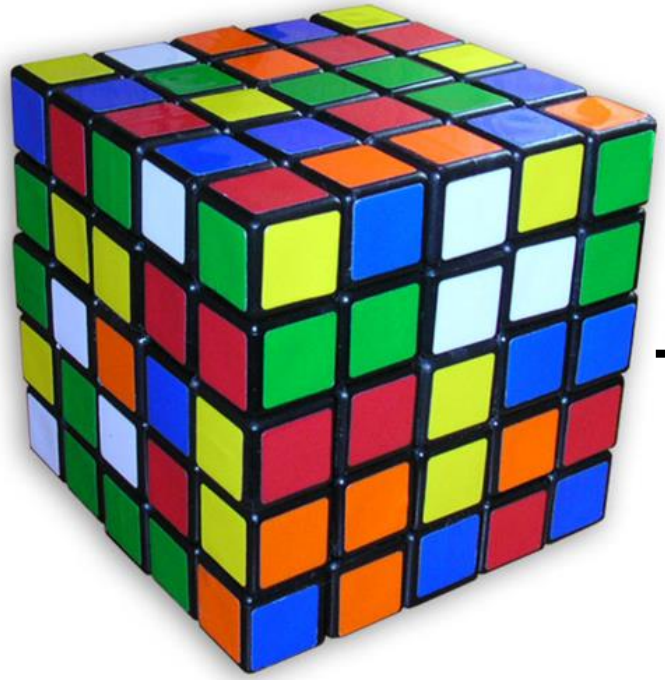
- Jafnvel alveg ný reynsla fyrir okkur
  - Sumum aldrei orðið misdægurt á ævinni
- Kollvarpa kenningu okkar um öruggan og réttlátan heim
- Rífur niður okkar innra öryggi
- Innrás inn í okkar líf

© Reykjalundur

Að vinna úr daglegu lífi

© Reykjalundur

Að vinna úr áfalli



© Reykjalundur

Eftir áfall

- Leitaðu stuðnings hjá fólkinu þínu
  - Mikill máttur falinn í nálægð ástvina
- Líkamleg snerting hefur streitulækkandi áhrif
  - Faðmaðu fólkið þitt og knúsaðu köttinn…eða hundana

© Reykjalundur

Eftir áfall

- Passaðu upp á rútínuna
- Svefn
  - Undirstaða andlegs heilbrigðis
- Næring
  - Líkami þinn þarfnast matar þótt þú viljir ekki borða
- Hreyfing
  - Eykur vellíðan, minnkar streitu, eyðir orku og gefur þér færi á að hreinsa hugann eða vera með hugsunum þínum í ró og næði
- Félagslíf
  - **Ekki** einangra þig
  - Gerðu hluti sem veita þér ánægju

© Reykjalundur

Eftir áfall

- Ræddu atburðinn við þá sem þú kýst, þegar þú ert tilbúinn
- **Leyfðu þér** að vera viðkvæmur

© Reykjalundur

Seinkuð áfallaviðbrögð

- Ekki er óalgengt að við eitt áfall rifjist önnur úr fortíðinni upp
- Óuppgerð atvik og reynsla getur látið á sér kræla
- Sorg, áfallaviðbrögð og uppnám vegna hluta sem gerðust árum, jafnvel áratugum saman vel þekkt

NHS
Sussex Partnership
NHS Foundation Trust

The art of dealing with ghosts is to dare to look at them long and hard until you know that is what they are. Ghosts. Lifeless, powerless ghosts

• Jo Nesbo

© Reykjalundur

Að gefa sjálfum sér rými

- **Það getur enginn verið ofurmenni alltaf**
- Þú ert ekki minni maður fyrir það að vera mannlegur, þú ert ekki minni maður fyrir að finna fyrir öryggisleysi og vanlíðan, fyrir að finna nákvæmlega sömu tilfinningar og allt annað mannfólk sem stendur frammi fyrir því sama.
- Að vera svolítið viðkvæmur og meyr og pirraður og hræddur eru eðlileg viðbrögð við óeðlilegum aðstæðum

© Reykjalundur

Að gefa sjálfum sér rými

- Það tekur tíma fyrir fólk að komast yfir sálræn áföll, ekki síður en líkamleg
- Langflestir ná sér á strik aftur eftir áfall, af sjálfsdáðum eða með aðstoð fjölskyldu og vina

© Reykjalundur

Hversu langan tíma tekur að jafna sig?

- Mjög einstaklingsbundið
  - Eðli atburðar
  - Bakgrunnur og fortíð manneskju
  - Persónuleiki
  - Stuðningur
  - Eftirleikur áfalls

- Ef líðan er svipuð eða jafnvel verri en strax fyrstu dagana eftir áfall, að 4-6 viknum liðnum, er skynsamlegt að leita sér aðstoðar

© Reykjalundur

Áfallastreituröskun PTSD skv. ICD 11

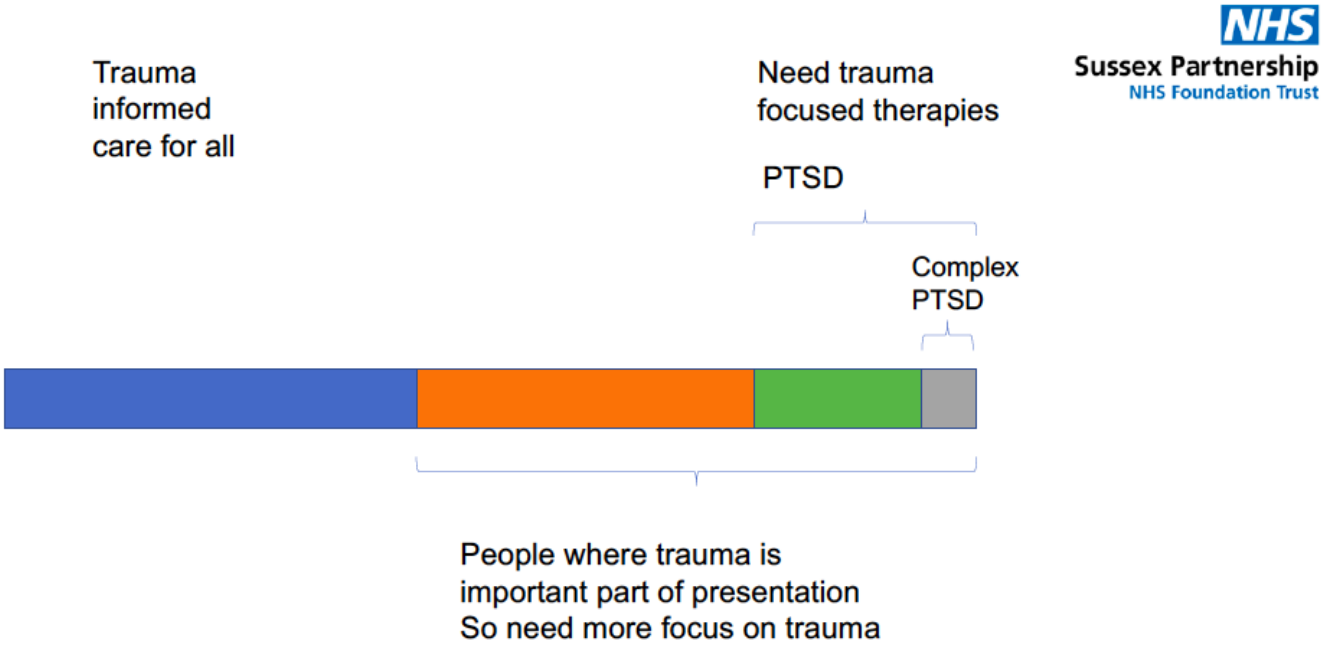
Áföll geta leitt til geðröskunar sem lýsir sér í

- Endurupplifunum
- Forðun
- Breytingar á örvunarstigi og viðbrögðum

- Einkennin þurfa að hafa verið til staðar í nokkrar vikur, valda vanlíðan og trufla daglegt líf verulega.

© Reykjalundur

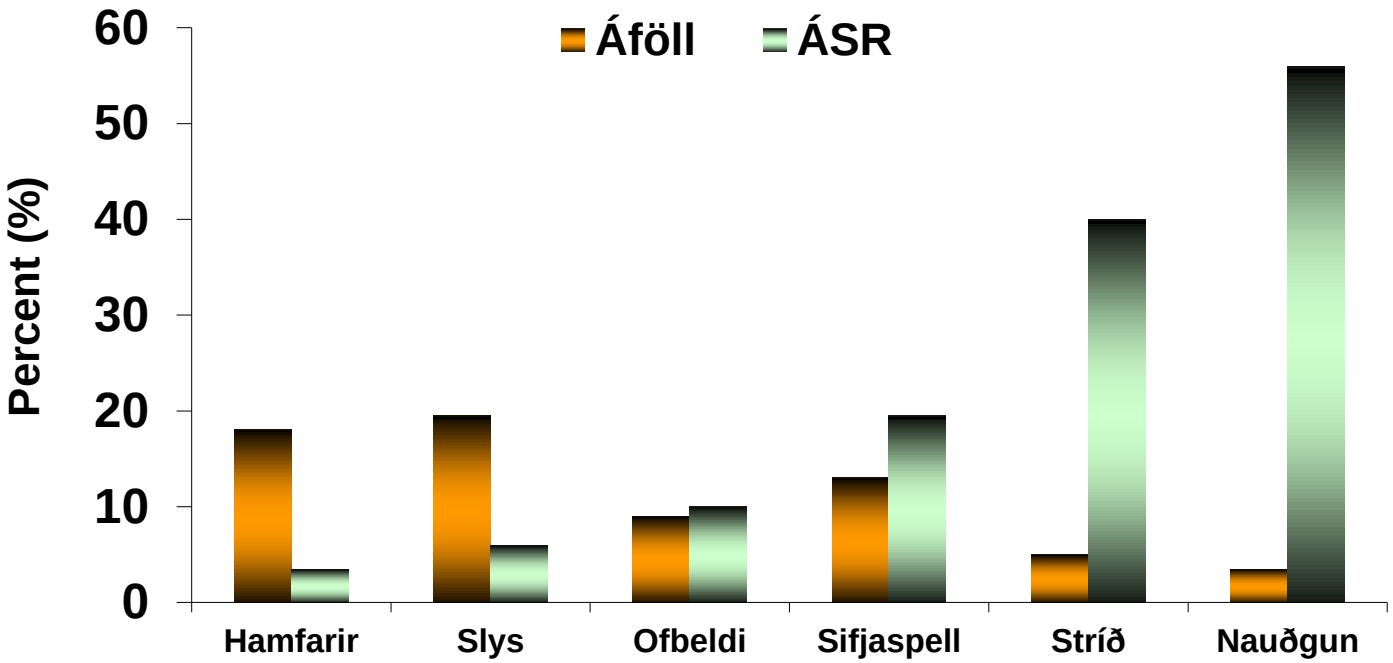
Flestir ná sér eftir sálrænt áfall



© Nick Grey, 2020

© Reykjalundur

Tíðni áfallastreituröskunar (ÁSR) eftir eðli áfalla

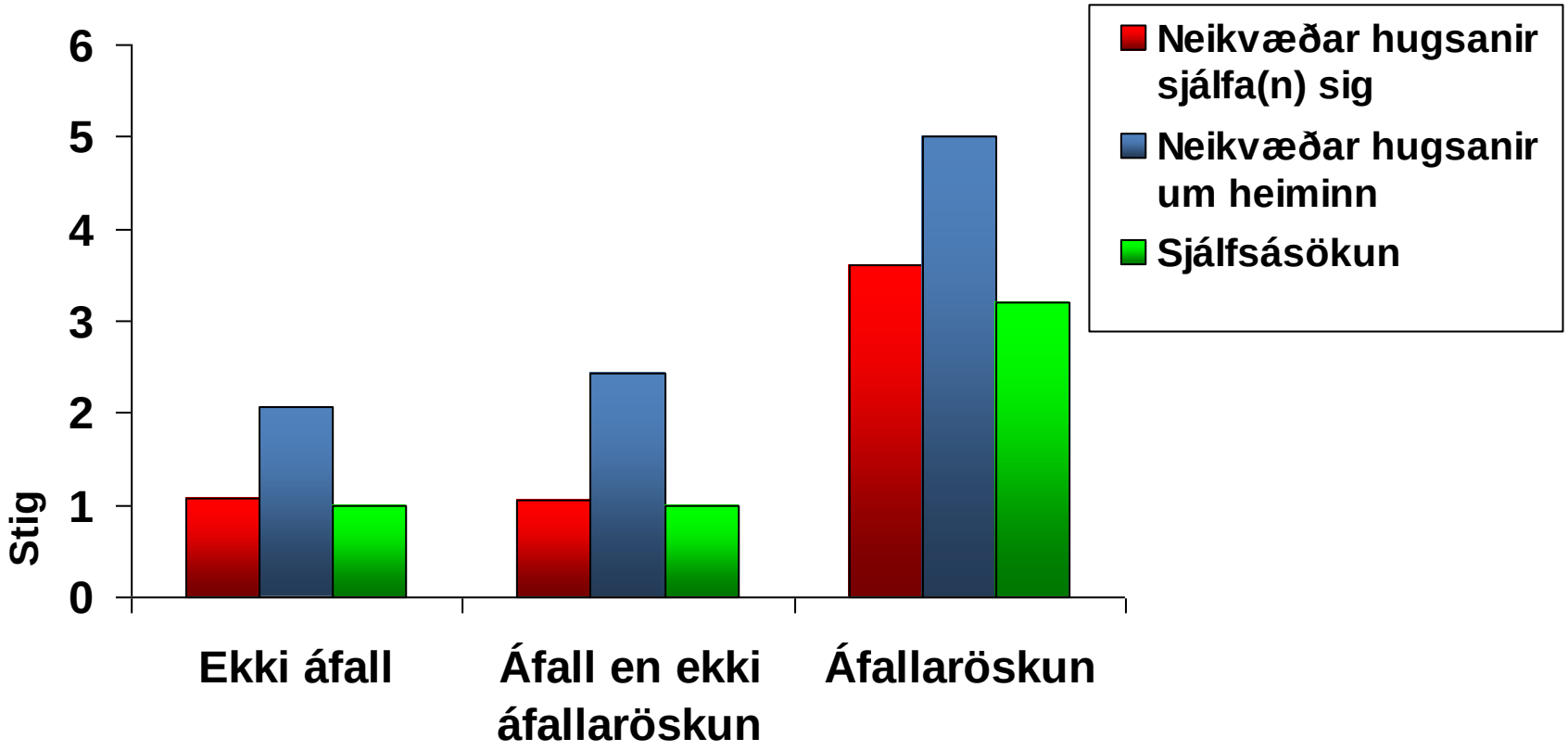


Kessler 1995

Edna B. Foa

© Reykjalundur

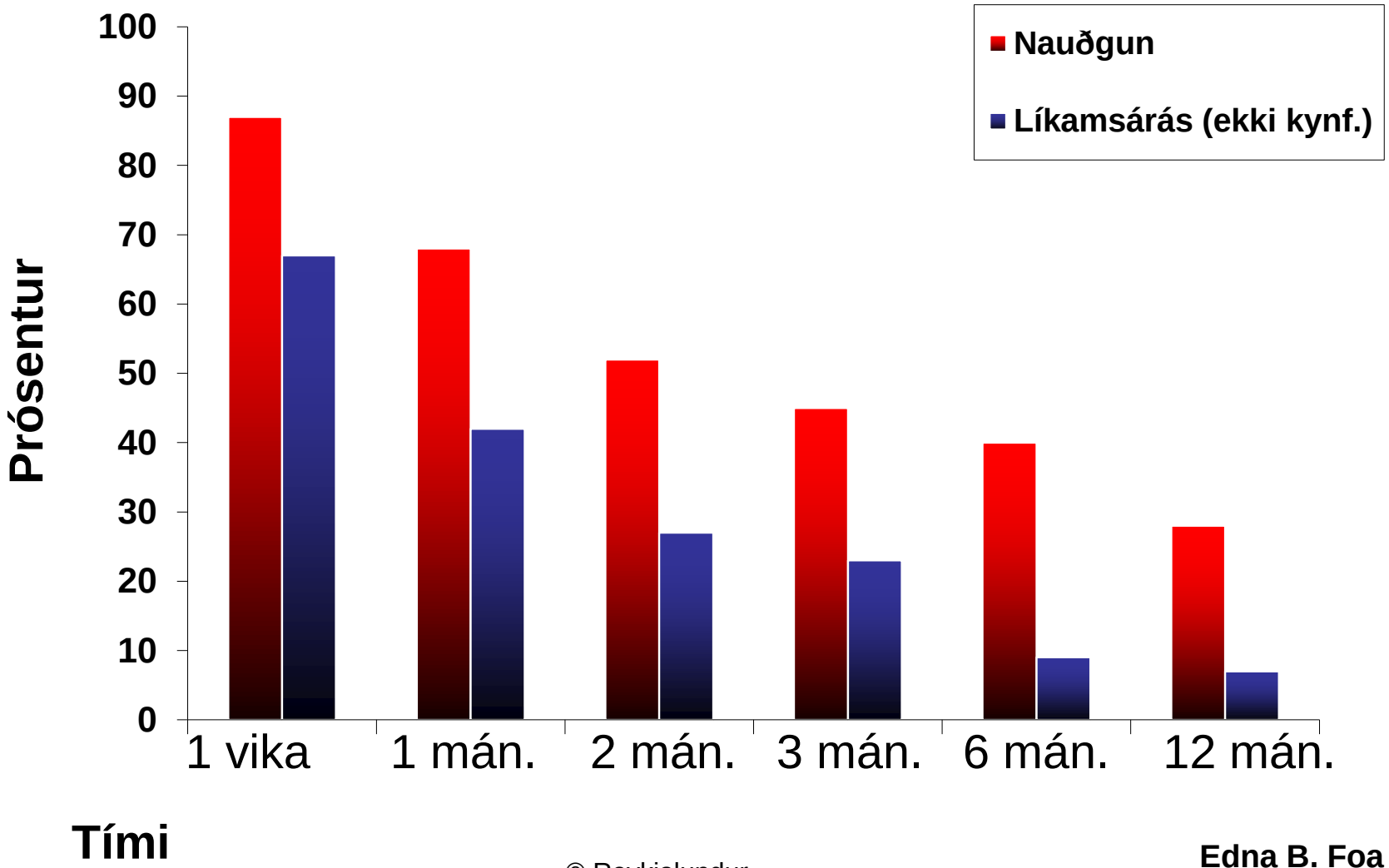
The Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI): Skor eftir mism. hópum þátttakenda



Edna B. Foa

© Reykjalundur

Fjöldi þolenda með ÁSR



© Reykjalundur

Edna B. Foa

Hindranir í bata – breytt viðhorf

- Óraunhæf sjálfsásökun eða sektarkennd
- Breytt hugmynd um okkur sjálf, aðra og umheiminn

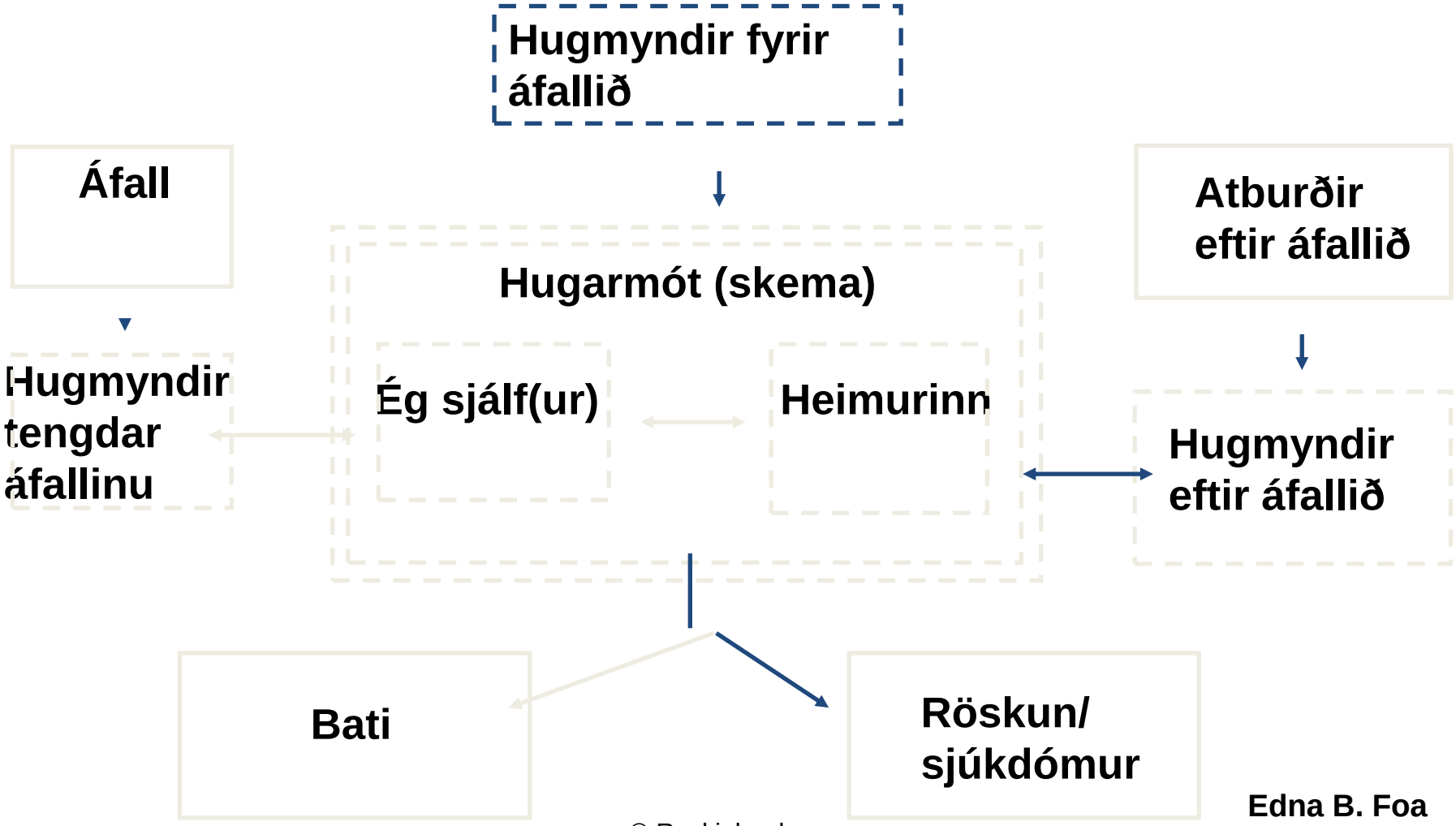
© Reykjalundur

Þættir sem ákvarða þróun áfallastreituröskunar

- Þættir sem voru til staðar fyrir áfallið
- Hugmyndir (skema) um sjálfa(n) sig
- Hugmyndir (skema) um heiminn
- Minningar tengdar áfallinu
- Minningar tengdar atburðum eftir áfallið

© Reykjalundur

Líkan um tilfinningalega úrvinnslu



Edna B. Foa

© Reykjalundur

Líkan um þróun röskunar eftir áfall

Hugmyndir fyrir áfallið
Stífar og ósveigjanlegar varðandi
"mann sjálfan" og "heiminn"

Áfall

Hugmyndir tengdar áfallinu
"Þetta er mér að kenna."

Hugarmót (skema)

Ég sjálf(ur)
"Ég er algerlega óhæf(ur)."

Heimurinn
"Heimurinn er alfarið hættulegur."

Atburðir eftir áfallið

Hugmyndir eftir áfallið
"Það er ekki hægt að treysta fólki; Einkenni áfallaröskunar eru hættuleg."

Röskun/ sjúkdómur

Edna B. Foa

© Reykjalundur

Líkan um þróun bata eftir áfall

Hugmyndir fyrir áfallið
Í jafnvægi, sveigjanleiki varðandi "mann sjálfan" og "heiminn"

Áfall

Hugmyndir tengdar áfallinu
"Þetta var ekki mér að kenna; Ég gerði það sem ég gat, miðað við aðstæður."

Hugarmót (skema)

Ég sjálf(ur)
"Ég er hæf(ur), að mestu leyti."

Heimurinn
"Heimurinn er öruggur, að mestu leyti."

Bati

Atburðir eftir áfallið

Hugmyndir eftir áfallið
"Sumum, en ekki öllum, er hægt að treysta; Einkenni áfallaröskunar eru eðlileg og fara með tímanum."

Edna B. Foa

© Reykjalundur

Meðferð við áfallastreituröskun

Meðferð við áfallastreituröskun felst einkum í endurtekinni berskjöldun, farið er endurtekið í gegnum áfallið til að heilinn nái að vinna úr öllum þessum upplýsingum sem tengjast áfallinu og flokka rétt með rökhugsuninni.

Önnur nálgun sem er meira hugræn felst í því að vinna beint með þær stíflur sem hafa myndast og hindra bata, það er t.d. gert með því að skoða hugsanirnar, túlkanir og skýringar, skora þær á hólm og finna aðrar hjálplegri. Báðar aðferðirnar eru mikið rannsakaðar og gagnreyndar.

© Reykjalundur

Áfall

- að syrgja lífið sitt
- sorgarferli
- afneitun
- breytt viðhorf til lífsins
- stefnan tekin
- A-B-C – lífið verður ekki eins og það var (A) og þarf ekki alltaf að vera eins og það er í dag (B) en það þarf að byggja upp nýtt líf (C)

© Reykjalundur

Viðhorf

A

Fortíð

- Eins og hlutirnir voru

B

Nútíð

- Lífið og tilveran í dag

C

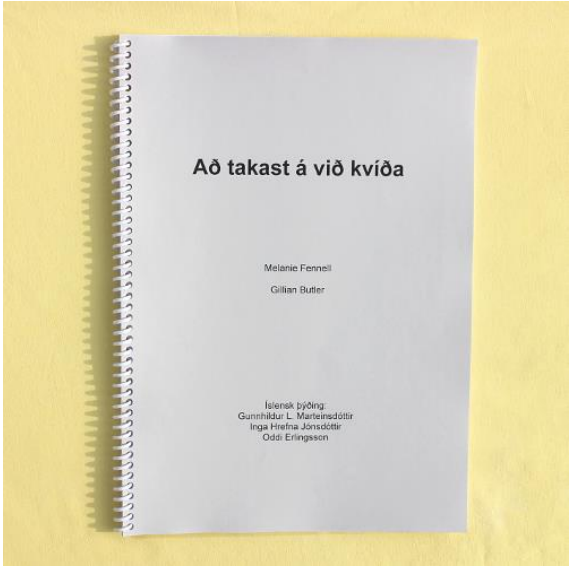
Framtíð

- Möguleikar framundan þrátt fyrir áfallið/sjúkdóminn

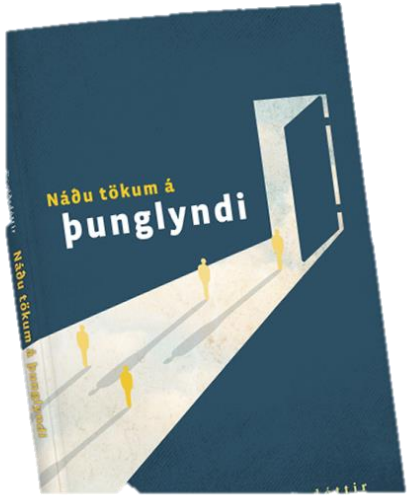
© Reykjalundur

Sjálfshjálparefni

www.fifill.is



www.kms.is



© Reykjalundur

HAM: Handbók um hugræna atferlismeðferð

Vefurinn opinn öllum

www.ham.reykjalundur.is

© Reykjalundur

„Að sigrast á erfiðleikum gefur okkur stolt og kraft til að takast á við framtíðina.“

Rás 1, 12. apríl, 2020 Viðtal við Berglindi Guðmundsdóttur yfirsálfræðing LSH

Takk fyrir og gangi ykkur vel!

© Reykjalundur