

Mestring av det du har opplevd

For barn over 10 år som har overlevd en alvorlig hendelse.

Denne lille brosjyren er skrevet av psykolog Atle Dyregrov, Senter for Krisepsykologi, Bergen på basis av en brosjyre utarbeidet av psykolog Paul Stallard, Royal United Hospital, Bath, England.

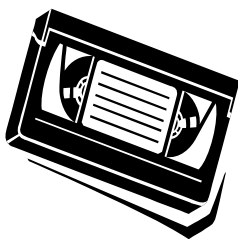


Å bli involvert i en alvorlig hendelse som den du har opplevd kan være svært skremmende og det er ikke overraskende om du blir urolig i en tid etterpå. Du kan kanskje merke noen forandringer og opplever at:

- ❖ Du ikke klarer å stoppe å tenke på det du opplevde
- ❖ Noen ganger føles det som om hendelsen skjer på ny
- ❖ Det er vanskelig å sove om kvelden
- ❖ Du får onde drømmer
- ❖ Du blir redd eller urolig av ting som minner deg om det som skjedde
- ❖ Du blir svært vaksom når du skal gjøre noe som ligner på det du gjorde når hendelsen skjedde
- ❖ Du er sint og irritabel når du er sammen med venner eller familie
- ❖ Du ønsker ikke å tenke på eller snakke om hva som skjedde
- ❖ Du ikke har lyst til å gå ut eller være med andre

For de fleste varer ikke disse forandringene så lenge om ikke du har mistet noen du er glad i. En del opplever at virkningene av hendelsen varer lengre. Hvis dette skjer kan du kanskje se om noen av de tingene som er skrevet om i dette heftet hjelper. De hjelper ikke alltid, men om du øver, kan de kanskje gjøre at du føler deg bedre og har mer kontroll.

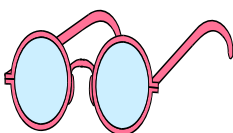
Stoppe plagsomme minner og tanker om hendelsen



Det kan være ganger da du ikke greier å stoppe å tenke på hendelsen. Tanker og minner kan gå rundt og rundt i hodet som en video du ikke kan skru av. Dette skjer oftest når du ikke har mye å gjøre eller om noe minner deg om hendelsen.

Du kan forsøke å få kontroll med tankene dine ved å lære deg selv å tenke på noe annet. Heller enn å lytte til urovekkende tanker om hendelsen kan du forsøke å lære å skru videoen av. Dette kan gjøres på forskjellige måter, og du må bare forsøke å se hva som virker for deg.

Beskrive hva du ser



Dette betyr at du beskriver detaljert hva som foregår omkring deg. Tanken er at du stopper å tenke på hendelsen ved å konsentrere deg

om tingene som foregår omkring deg. Forsøk å beskrive dem så fort du kan og tenk på farge, form, hva de er laget av, etc. Du vil trenge å øve deg og husk at det sannsynligvis ikke virker med en gang.

Tankeoppgaver

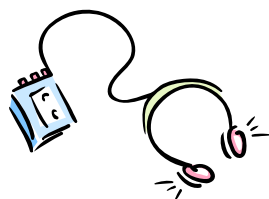
En annen måte du kan forsøke å presse vekk vonde minner på er ved å sette deg selv i gang med å tenke puslespill. Dette kan gjøres på mange måter slik som å:

- Telle bakover fra 123 med 9 av gangen
- Stave navnet på personer i din familie baklengs
- Tenke på titlene til alle låtene til din favorittgruppe
- Tenke på navnene til alle spillerne i ditt favorittlag i sport

Oppgavene må være vanskelige nok til å utfordre deg og få deg til å tenke, så ikke gjør dem for lette.

Aktiviteter

Noen mennesker synes at aktiviteter er en god måte å skru av minner på. Tanken er at aktivitetene tar over og erstatter tanker og minner om hendelsen. Når du legger merke til at du tenker på hendelsen, så forsøker du en av aktivitetene som hjelper.



Du kan forsøke kryssord, lesing, se på TV/video, lytte til radio eller musikk eller hva som helst du finner bra

Jo mer du konsentrerer deg om hva du gjør, dess mer erstatter dette ”dumme” tanker.

Tankestopping

Noen ganger kan du oppleve at du bare greier å stoppe å tenke på hendelsen en kort stund før minnene begynner igjen. Da kan tankestopping være nyttig. Så snart du blir klar over at du tenker på hendelsen



sier du høyt **STOPP** til deg selv. Si det hver gang tanken(e) kommer, slik at det etter hvert blir en automatisk tanke eller forbindelse mellom **STOPP** og tanken(e) du ikke vil tenke på.

Noen opplever at det er nyttig å understreke dette ved å slå i bordet eller klemme hånden rundt en stol eller bordkanten samtidig.

Etter at du har sagt stopp kan du enten umiddelbart gjøre noe for å la tankene dine bli opptatt med noe, eller du kan tenke på noe annet, f.eks. gå til et sted i tankene der du synes det er flott å være.

Fortsett å øve. Jo mer du gjør dette, dess mer vil det være til hjelp.

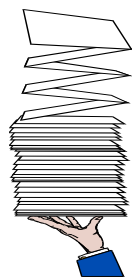
Dersom tankene som kommer har med at noe forferdelig vil skje, så kan du skrive ned noen tanker du gjentar for deg selv med det samme du har sagt stopp. F.eks.

”Ingenting vil skje, det er helt trygt å _____(det du tenker vil skje)”, ”Dette skal gå bra”, ”Dette greier jeg helt fint”, ”Det har gått bra millioner av ganger før, så det vil nok gå bra nå også”

Skriv ned dine tanker og minner

Du kan ha mange minner om hendelsen og se bilder av den om igjen og om igjen. Noen mennesker har en annen type minner og kan kjenne ansvar eller skyld, være sint eller klandre seg selv for ting de gjorde eller tenkte under hendelsen. Slike tanker er veldig urovekkende og fordi ingen hører eller stiller spørsmål ved dem har de en tendens til å fortsette å rase rundt i hodet.

Det kan være nyttig å tømme hodet og få dem vekk. Å se dem nedskrevet på papir eller PC kan hjelpe deg å tenke mer klart og vil sannsynligvis hjelpe deg til å kjenne deg bedre.



Skriv detaljert ned minnene dine på ark eller i en dagbok.

Pass på at du skriver ned både hva som skjedde og dine innerste tanker og dypeste følelser omkring det som skjedde.

Du skriver ikke for andre men kanskje har du lyst til at noen skal lese det du skriver.

Om du vil kan du krølle sammen det du har skrevet og hive eller brenne det! Det viktigste er at du tar kraften fra minnene ved detaljert å beskrive dem med ord.

Ta kontroll med bilder og plagsomme gjenopplevelser

Etter kritiske hendelser er det noen som plages av at de minnene som de tok inn fortsetter å fylle tankene i ettertid. Dersom du plages av bilder fra det som hendte kan du forsøke å gjøre følgende:

- Du kan kalle dem frem og se dem for deg slik som de opptrer når de kommer uten at du ønsker det. Forsøk så å flytte dem gradvis bort fra deg, slik at de etter hvert blir mindre og mer uklare.
- Hvis ikke dette hjelper så kan du forsøke å tenke deg at du ser dem på en TV-skjerm. Når du har bildet fremme, så skrur du av TV-en med fjernkontrollen. Om dette er vanskelig så skifter du kanal. Du kan også la bildet eller bildene forandre seg mens du ser på dem, f.eks. fra farger til sort hvitt, eller i form, størrelse, m.m. På denne måten kan du ta kontroll med bildene i stedet for at de har kontroll med deg.

- Hvis hele hendelsen går som en videofilm, kan du spille den på skjermen men tenke deg at du har en videospiller koblet til skjermen. I det du setter på filmen trykker du på opptaksknappen, spiller så inn filmen og trykker av opptaket når filmen er ferdig. Ta så ut filmen og putt den i en låsbar skuff. Når du gjør dette i fantasien, gir det deg mer kontroll med bildene.

Om det er hørselsinntrykk som plager deg, så kan du gå fram på samme vis. Ta kontroll ved å tenke deg at du hører lyden eller hørselsinntrykkene fra en radio, og skru så ned volumet, la lyden forandre kvalitet, osv. Lukteintrykk som sitter ”fast” i nesen, kan motvirkes ved å smøre de ytre neseborene med litt olje eller noe annet som kan være motlukket, eller ved å lete frem andre, behagelige lukter i fantasien.

Søvn

Kvelden og natten kan være spesielt vanskelig fordi det er ofte da at tankene om hendelsen mest kommer. Dess mer du lytter til dem jo verre blir de og det kan være lurt å bryte denne sirkelen.

Falle til ro om kvelden

En avslappende rutine kan gjøre at du sovner lettere og gir deg mindre mulighet til å tenke på hendelsen. Tenk på de ting som får deg til å slappe av og se om ikke det kan bli en del av din kveldsrutine:

- Ha litt ”ro deg ned” tid før du legger deg.
- Ta noe varmt å drikke
- Spis en banan. Banan har et stoff i seg som gjør deg søvnig
- Å ta et bad kan få deg til å slappe av
- Ikke la rommet være for varmt eller kaldt (16-18 grader er best)
- La et lite lys stå på om det hjelper
- Lytt gjerne til noe rolig musikk, men ha en kontakt som gjør at denne stopper automatisk etter en tid
- Hvis du synes det tar lang tid før du sovner så kan du legge deg noe senere. Det kan gjøre at du faller til ro lettere.

En metode som har hjulpet mange til å sovne men som er litt ubehagelig er denne:

- Pust vanlig tre ganger. Når du har pustet ut tredje gangen så venter du med å puste inn så lenge som du klarer.
- Pust så vanlig tre ganger igjen og på nytt så venter du med å puste inn etter at du har pustet ut den tredje gangen.
- Fortsett med dette og du vil bli søvnig og sovne.
- Om tankene dine begynner å vandre til hendelsen kan du i tillegg til å puste på denne måten, si ”den”, ”den”, ”den” inni deg for å holde tankene opptatt med noe.

Våkning om natten og onde drømmer (mareritt)

Noen ganger kan du oppleve å våkne midt på natten og ikke få sove igjen. Da kan tankene på hendelsen bli plagsomme. Jo mer du tenker på dem, jo verre blir de. Da kan det være nyttig å konsentrere seg om noe annet:

- Bruk den pustemetoden som nettopp ble beskrevet.
- Hvis det ikke hjelper så setter du på rolig musikk og konsentrerer deg om å lytte til den. Husk at den må skru seg av selv.
- Forsøk å lese et kapittel fra en bok eller blad, men ikke noe som er alt for spennende, til du roer deg igjen.

Hvis dette ikke hjelper kan du forsøke å slappe av. De følgende ideene kan kanskje hjelpe.

Dersom du plages av det samme marerittet natt etter natt skal du gjøre følgende:

- Sett av tid tidlig på kvelden og bruk denne tiden til detaljert å skrive ned hva som skjer i marerittet og hva du tenker og føler etter hvert som marerittet skrider frem.
- Gå så igjennom marerittet på ny, men nå kan du endre på detaljer og lage en ny lykkelig slutt på det.
- Du kan også bringe inn hjelpere i marerittet, enten foreldre, andre du kjenner deg trygg sammen med, eller du kan bruke en magisk hjelper som Supermann eller en annen som kan hjelpe eller beskytte deg.

Lær å slappe av

Om du tenker på hendelsen eller noe minner deg om den kan du føle deg redd og urolig. Du kan forsøke å se om du kjenner deg bedre ved å lære å slappe av. Det finnes en rekke ulike måter å slappe av på og du må finne ut hva som virker for deg.

Rask fysisk avslapping

Du kan slappe av ved å gjøre noen korte øvelser hvor du strammer alle muskelgruppene i kroppen i 5 sekunder og så slapper av i dem. Dette kan du bruke når du er mest urolig, f.eks.:

- Før du går til sengs om kvelden
- Hvis du våkner om natten og ikke får sove
- Når du er et sted og noe minner deg om hendelsen

- Eller bare når du kjenner deg urolig uten noen spesiell grunn

Forsøk disse korte øvelsene og se om de hjelper. Husk at du må øve for at de skal være til nytte for deg. Først strammer du musklene i 5 sekunder, så slapper du av.



Armer og hender: Knytt hendene og hold dem rett ut foran deg.

Ben: Bøy tærne ned og løft føttene slik at du strekker de foran deg.

Mage: Press ut magemusklene, pust inn og hold pusten.

Skuldrene: Løft opp skuldrene.

Nakken: Press hodet tilbake mot stolen eller sengen.

Ansiktet: Rynk pannen, press øynene og leppene sammen

Kontrollert pusting

Noen ganger merker du kanskje at du blir spent eller urolig og ikke har tid til å gå igjennom en hel avslapningsøvelse. Kontrollert pusting er en rask metode for å hjelpe deg å få kontroll og slappe av. Du kan bruke denne metoden alle steder og folk legger ikke en gang merke til hva du gjør.



Pust rolig inn gjennom nesene, hold pusten i 5 sekunder (tall rolig til 5) og pust så rolig ut gjennom munnen mens du igjen teller rolig til 5. Når du puster ut sier du "rolig" eller "slapp av" til deg selv. Så venter du i 5 sekunder (tall igjen rolig til 5) før du gjør alt sammen på ny. Om du gjør dette en fire til fem ganger så vil dette hjelpe deg å få kontroll med kroppen din og gjøre at du føler deg roligere.

Rolige bilder

Med denne metoden kan du kjenne det mer behagelig ved å tenke på ting som du liker.

Prøv å tenke på drømmestedet ditt. Det kan være et sted du har vært eller en fantasi. Det er lurt å unngå et sted som lett minner deg om hendelsen. Lag et bilde av dette i hodet, og gjør bildet så rolig og behagelig som mulig. Forsøk å gjøre bildet så virkelig som du kan. Nedenfor er ett eksempel på en slik måte å tenke på en god situasjon. Det er best om du finner din egen situasjon som du tenke på.

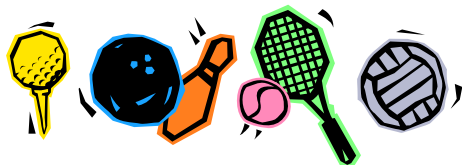
- Du ligger hjemme i din seng og leser en god bok
- Du hører de kjente, trygge lydene som du er vant med i huset/leiligheten der du bor.
- Lukten av dynen og rommet ditt kan du kjenne i nesene

- Kjenn hvor godt det er å trekke dynen opp rundt deg
- Du ser på kjente, kjære ting som du har rundt deg i rommet.

Hvis du begynner å kjenne ubehag så bruker du disse bildene eller fantasiene til å skape en behagelig situasjon. Konsentrer deg om å lage og oppleve det behagelige stedet og se om ikke det hjelper deg til å slappe av.

Fysisk aktivitet

Mange har oppdaget at fysisk aktivitet er en bra måte å slappe av på. Hvis det virker for deg, så bruk det. Det kan være spesielt nyttig å bruke fysisk aktivitet når du legger merke til ubehagelige følelser.



En løpetur, en rask spasertur eller en svømmetur kan hjelpe deg å kvitte deg med sinte eller redde følelser.

Møte det du frykter



Kanskje merker du at du blir urolig når noe minner deg om hendelsen. F.eks. at du synes det er vanskelig å gå i et basseng eller være nær sjøen. Noen opplever det vanskelig å tenke på å skulle dra på ferie igjen. Dette er forståelig og de fleste kjenner noe av dette i den første tiden etter hendelsen. For andre er denne følelsen så sterk at den hindrer dem fra å gjøre ting de gjerne ønsker å gjøre. Noen konsekvenser av dette kan være at:

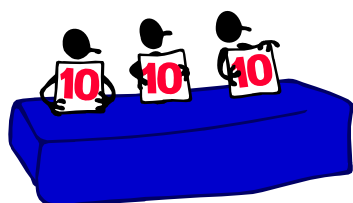
- Du kan gi opp å forsøke å gjøre ting
- Du ikke ønsker å gjøre nye ting
- Du unngår situasjoner du tror vil bli vanskelige

Når dette skjer, er det viktig at du konfronterer det du frykter og kommer over den. De følgende rådene kan være til hjelp.

Du kan trene på å klare det



Når vi står overfor en vanskelig utfordring tror vi ofte at vi ikke vil klare den. Vi er gode på å forutsi at vi ikke klarer noe og at ting vil mislykkes. Slike tanker gjør oss mer redd og motvillig mot å forsøke.



En god vei fremover er å lage et bilde av den utfordring du står overfor og så snakke deg igjennom det som skal skje. Tenk på hva du må gjøre og se deg selv greie dette på en suksessfull måte. Lag bildet så virkelig som mulig med så mange detaljer som mulig. Øv på dette noen ganger og det vil vise deg at du kan lykkes selv om det er vanskelig.

Små steg

Noen ganger er en utfordring for stor til at alt kan tas på en gang. Da er det nyttig å dele inn det du skal gjøre i små steg. Noen som for eksempel er svært redd for å sette seg i en bil igjen etter en bilulykke kan f.eks. dele det inn i følgende steg:



- Bare se på bilen første gang
- Stille seg opp ved siden av bilen uten å gå inn i den
- Sette seg inn i bilen uten å kjøre
- Kjøre en kort distanse (for eksempel en kilometer)
- Kjøre en lengre distanse

Hvert lite steg kjennes mer håndterbart, det øker sjansene for suksess og bringer deg nærmere til hovedmålet. Tren på hvert steg noen ganger inntil du kjenner deg sikker nok til å gå videre til det neste. Husk og ros deg selv når du har klart et steg – du har gjort det bra!!

Snakke positivt til deg selv

En nyttig måte å hjelpe deg selv gjennom en vanskelig eller urovekkende situasjon er ved å snakke positivt til deg selv. Slik “positiv selvsnakking” hjelper deg til å kjenne deg mer avslappet og selvsikker ved å holde tvil og bekymringer under kontroll. Dette innebærer å gjenta oppmuntrende og positive beskjeder til deg selv når du kjenner deg urolig eller tviler på at du vil lykkes.

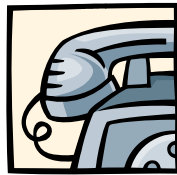
- Jeg skal klare å kjøre bil igjen igjen.
- Nå har jeg greid å gå inn i bilen og det er bra.
- Nå har jeg greid det for første gang, neste gang skal jeg greie det lengre

Gjenta den positive beskjeden og ros deg selv etter som du møter utfordringene.

Snakk om det som hendte

Det kan være at du synes det er vanskelig å snakke med andre om hendelsen. Dersom du så fæle ting er det ikke lett å fortelle om dem. Samtidig er det viktig at akkurat de fæle tingene gis ord for da blir ofte bildene og minnene mindre sterke. Når vi snakker om en slik kraftig opplevelse vil det ofte hjelpe en til bedre å forstå hva som hendte, og tankene ordnes slik at de blir mindre plagsomme. Om du ikke har noen voksen som kan ta i mot din fortelling og du plages av minner bør du snakke med helsesøster, lærer eller en lege som kan høre på deg eller som kan fortelle deg om hvor du kan få hjelp.

Mer hjelp



Hvis du opplever at ting ikke blir bedre og du gjerne vil snakke med noen om hva som har hendt hvem kan du da kontakte? Du kan spørre helsesøster eller rådgiver på din skole som så kan kontakte noen som vet mye om hvordan slike problemer kan avhjelpes. Du kan også få dine foreldre til å kontakte PPT-kontoret (skolepsykolog) eller en barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP). Det er viktig at du får konkret hjelp av noen som har erfaring med slike situasjoner som du har opplevd. De som har gitt deg dette lille heftet kan også skrive inn telefonnummer til steder som kan gi slik hjelp under her:

Om du ønsker å skrive en e-post (mail) til den som har skrevet dette så kan du skrive til: atle@uib.no



© Dyregrov, 2006
atle@uib.no
www.krisepsyk.no
www.kriser.no