

PSYKOLOGISK INFORMASJON OG RÅD TIL PERSONELL SOM VAR I INNSATS ETTER 22/7



*Ved psykolog Atle Dyregrov
Senter for Krisepsykologi*

Mange av dere som har vært engasjert som innsats- og hjelpemannskaper ved denne hendelsen, har vært utsatt for sterke inntrykk og påkjenninger.

En slik hendelse kan medføre en del normale ettervirkninger på det psykiske plan. I det følgende vil noen av de vanligste reaksjonene under og etter innsats bli omtalt, samtidig som noen enkle råd om hvordan en best kan forholde seg til det som har hendt, vil bli nevnt.



Umiddelbare reaksjoner

Mange kan ha opplevd en form for uvirkelighet under innsatsarbeidet, som om en ser det på film eller TV. For en del vil tidsopplevelsen endres, for eksempel at det kjennes som om tiden står stille før en kommer i posisjon til å hjelpe eller som den løper fort av gårde når en først kan hjelpe. Så lenge en har en oppgave å gjøre og er i aktivitet, vil mange i liten grad oppleve sterke følelsesmessige reaksjoner. Spesielt erfarent redningspersonell får ofte en utsettelse av slike reaksjoner til innsatsen er over.

Det er likevel ikke uvanlig at en del mannskaper kan få reaksjoner mens arbeidet pågår, spesielt med den karakter som drapene her har hatt. Spesielt er dette å forvente blant personer som er uvant med hjelpe- eller redningsarbeid. Kroppslige reaksjoner som hjertebank, kvalme, at en blir mo i knærne, skjelver og vekselvis fryser og svetter, kan oppleves både under og umiddelbart etter innsatsarbeidet. Hjelpeløshet, overveldelse og tristhet er andre reaksjoner som kan komme under arbeidet, men som nevnt utsettes disse reaksjonene vanligvis til en er ferdig med innsatsen.

Når innsatsen er over, går det opp for en hva en har vært med på, og om reaksjoner kommer, er det ofte da de melder seg. Med den massive mediedekningen og de sterke historiene som der har kommet frem er det naturlig at mange har hatt sterke reaksjoner i ettertid. Det er likevel viktig å vite at det slett ikke er slik at en må ha en reaksjon for å være normal, samtidig som man er normal om reaksjoner kommer. En del er redd for at de skal få sterke reaksjoner lenge etter at ulykkesinnsatsen er over om en ikke fikk det tidlig etter ulykken, men et slikt forløp er nokså uvanlig.

Bombeeksplosjonen og spesielt Utøyadrapene var dramatisk og omfattende. Mange omkom og mange flere ble reddet. Mange av de overlevende var sterkt forkomne og nedkjølte. Arbeidet, enten det skjedde ute på vannet eller inne på land, kan ha medført til dels sterke sanse- eller følelsesinntrykk. Dette gjelder spesielt syns- og hørselsinntrykk. Inntrykk kan ha brent seg inn for ens indre øye, eller festet seg som minner med stor detaljrikdom. Flere av dere som var i innsats på Utøya kan selv ha opplevd fare i forbindelse med situasjonen. Mange av de som møtte pårørende i etterkant på Sundvolden hotell eller andre steder har møtt mennesker i sjokk eller dyp fortvilelse, og har vært med å bære den sterke smerte de sto og står midt oppe i. Psykososialt innsatspersonell har hørt de mange historiene fra overlevende og har vært nær de etterlattes fortvilelse den lange perioden av usikkerhet før det ble klarhet i hvem som levde og hvem som var døde.

I tiden som kommer etter ulykken og innsatsarbeidet, når en får tid til å tenke på det som har hendt, og hva en har vært med på, kan tanker og reaksjoner melde seg.



Etterreaksjoner

Blant vanlige etterreaksjoner som kan oppleves i forbindelse med katastrofeinnsats er:

- Gjenopplevelser av det som skjedde
- Angst og sårbarhet
- Kroppslige ubehag (anspenthet, mage/tarm uro)
- Irritasjon og sinne
- Tristhet
- Selvbebreidelse og skyldfølelse
- Konsentrasjons- og hukommelsesvansker
- Søvnforstyrrelser
- Vansker med retur til vanlig arbeid

I tiden etter en ulykke er det spesielt de sterke sanseinntrykkene som kan bli plagsomme. Dette kan gjelde inntrykk i flere sansekanaler. Å se mange døde mennesker, andre som kjemper for livet, fortvilte pårørende og etterlatte, kan gi minner som brenner seg fast. Det samme kan rop eller skrik om hjelp, eller fortvilt gråt etter et dødsbudskap. Innsatsmannskaper kan fortelle om inntrykk som fester seg med stor detaljrikdom. Gjenopplevelser av det en har vært vitne til er kanskje den vanligste ettervirkning ved slike hendelser. Det kan være spesielle synsinntrykk, skrik, rop og lignende som kommer igjen som et påtrengende minne, eller det kan være tanker en ikke blir kvitt. Slike minner eller tanker kommer oftere når en har lagt seg, slik at de forstyrrer søvnen.



Ved siden av gjenopplevelser er økt sårbarhet og angst svært vanlig. Angsten kan være knyttet til alt som minner om det en har opplevd, men ofte er det redsel og frykt for at noe skal skje med ens egen familie som melder seg. For dere som har barn, vil slik frykt spesielt kunne knyttes til at noe skal skje med dem. Fordi ulykken rammet så mange unge og den rammet flere steder nesten samtidig, vil noe av tryggheten i tilværelsen bli svekket eller revet bort for en periode. Angsten kan gjøre at en lett blir rastløs og urolig. Noen blir mer skvetne og reagerer sterkt på plutselige lyder, lysinntrykk og bevegelser. Angsten kan også medføre kroppslige reaksjoner som anspenthet, hodepinemage/tarm-problemer, o.l.



Andre etterreaksjoner som kan forekomme er sinne, irritabilitet og utålmodighet. Den store kollektive varme og omsorg som er mobilisert i etterkant av hendelsen demper hat og sinne, men det er ikke unaturlig om det kjennes sinne mot personen som skapte all denne lidelsen. Om en blir irritabel og sint går dette oftest ut over ens nærmeste, men kan også komme som sterkt sinne mot den som er ansvarlig for masse mordet, eller mot sider ved hjelpen en selv har deltatt i.



Fordi andres sorg og tanken på at dette kunne ha skjedd med noen av ens nærmeste eller en selv kommer så nær, er tristhet og sorg en forventet reaksjon. For noen kan gråt dempe spenning, mens andre sier de har en klump i halsen eller magen som de ikke blir kvitt. Om en kjente eller kom i kontakt med noen av de omkomne, kommer selvfølgelig tristhet og sorg med en annen tyngde. Mange personer som har vært i innsats kjenner det godt å få delta i ritualene (minnegudstjeneste, begravelse) i etterkant av arbeidet.



I en situasjon hvor mange omkommer, vil selvransakelser, selvbebreidelser og noen ganger skyldfølelser ofte opptre. "Kunne vi ha gjort mer?", "Var det andre ting vi skulle ha tenkt på?", "Kunne flere vært reddet om vi bare..." "Skulle jeg gått bort til den familien?" Tanker som starter med "Om bare..." og "hvis bare..." er svært vanlige den første tiden etter en ulykke. Det er viktig å gjøre seg slike tanker, fordi de tillater at vi kan lære av erfaring og eventuelt bedre innsats om vi må arbeide med en ny katastrofe. Det er når tankene fortsetter, og en ikke får kontroll over dem at de kan bli destruktive og en kan trenge ekstra hjelp for å komme videre.



Innsatsmannskaper finner det ofte vanskelig å vende tilbake til normal rutine etter slike hendelser. Alt blir liksom bagatellmessig i forhold til det som har skjedd. Både konsentrasjons- og hukommelsesvansker er vanlige ettervirkninger og gjør at en ikke kan vente å ha vanlig arbeidskapasitet i den første tiden etterpå. Noen opplever smertefulle kommentarer fra andre, eller pågående spørsmål fra omgivelsene. Her kan det være viktig at innsatsgruppene blir enig om en felles holdning til spørsmål vedrørende arbeidet, og at en ellers forbereder seg mentalt på hvordan en kan møte andres spørsmål og kommentarer.



Hvor sterke og langvarige reaksjonene blir, er svært individuelt. Noen reagerer lite på slike hendelser, andre mye. For de fleste vil situasjonen normalisere seg i løpet av de første ukene, for andre kan det ta lengre tid. Dersom sterke reaksjoner varer utover de første 4 ukene bør en kontakte helsepersonell/bedriftshelsetjeneste. Det samme bør en gjøre om en ikke fungerer i arbeid eller i fritid. Om andre enn en selv merker at en helt har forandret seg som person, kan det også være nyttig å ta kontakt med lege eller psykolog. Slik kontakt kan skje til din fastlege, bedriftslegen, eller andre du vet kan gi råd om hvor du kan få hjelp. Om en sliter over tid kan en med faglig hjelp få bearbeidet og satt på plass det som har skjedd, slik at en ikke fortsetter å plages unødige av ettervirkninger.

Selvhjelpsråd

Noen råd kan være nyttige:

Om du opplever reaksjoner, se på dem som normale reaksjoner på en unormal hendelse. Ikke forsøk å skyve bort reaksjoner den første tiden etter ulykken. Konfronter tanker og inntrykk slik at du får et bedre grep om det du opplevde og det du gjorde.



Sørg for å få skikkelig hvile, ta hensyn til hva du har vært igjennom, og still noe mindre krav til din arbeidskapasitet den første tiden etter hendelsen. Forsøk å opprettholde dine vanlige rutiner, men vit at du kan kjenne deg trette enn vanlig i den første perioden etterpå.



Om du kjenner behov for det, så sørg for at du har noen å snakke med. Ikke bare sett ord på det som du faktisk gjorde, men på de tanker og eventuelle reaksjoner som du har i tilknytning til arbeidet. Dette hjelper i arbeidet med å skape en sammenhengende "historie". Det gjør det lettere for hjernen å håndtere og lagre hendelsen i langtidsminnet slik at minner ikke stadig kommer inn i tankene. Mange opplever det best å snakke med kolleger som en utførte arbeidet sammen med. Om du har få å snakke med så vit at det er helsebot i å skrive. I tillegg til å skrive detaljert ned det som hendte, så må en gi ord til sine innerste tanker og reaksjoner for at skriveingen skal ha en positiv innvirkning på helsen.



Mosjon og trening bidrar til at spenning og stress som har dannet seg i kroppen kan få utløp, og mange kjenner at aktivitet bidrar til at de raskere kan normalisere hverdagen. Det å lytte til rolig musikk har også en svært god virkning for å dempe uro. Lav musikk kan også hjelpe om en har vansker med å sovne om kvelden.



De fleste har erfaring for hva som pleier å hjelpe dem når de har opplevd stressfylte situasjoner. Noen går tur, andre lytter til musikk, noen tar et varmt bad, andre benytter yoga, meditasjon eller en eller annen form for avslapningsmetode. Ta i bruk det du har anvendt før for å dempe spenning eller uro i forbindelse med påkjenninger eller stressfylte situasjoner.



Dersom du plages av minner fra det som hendte, kan du forsøke følgende: om det er bilder som er plagsomme, kan du 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 skru 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.

Om det er hørselsinntrykk som plager deg, så kan du gå fram på samme vis. Ta kontroll ved å tenke deg at du hører stemmen eller hørselsinntrykkene fra en radio, og skru så ned volumet, la stemmen forandre kvalitet, osv. Om det er luktinntrykk som sitter sterkt tilbake kan en smøre seg ytterst i neseboret med noe som gir en lukt som motvirker den plagsomme lukten (for eksempel noe kamfer). Noen greier å bruke fantasien til å fremkalle en sterk, men god lukt som en så lar fortrenge den ubehagelige.

På Senter for Krisepsykologi sine nettsider, www.krisepsyk.no vil du kunne finne andre konkrete råd for håndtering, f.eks. i forhold til søvnvansker.

© Dyregrov, 2011

Senter for Krisepsykologi
Fortunen 5
5013 Bergen

Tlf. 55 59 61 80