

# Áföll og sorg

## 8. kafli

Öldrunarhjúkrun

María @



# Áföll

- Sálræn áföll koma skyndilega
- Ógna öryggi okkar og lífi
- Kunnum ekki að takast á við það
- Reynsla okkar nægir e.t.v. ekki

# Getur verið missir á:

- Einhver náinn dó eða annar missir (skilnaður)
- Fjárhagslegt öryggi – t.d. missa vinnu
- Líkamsstarfsemi, líkamshluti eða heilsan
- Hlutverk í samfélaginu
- Tilfinninguna um félagslegt öryggi
- Tilfinninguna um öryggi í heiminum

# Hvernig bregst fólk við áföllum?

- Venjubundnar leiðir leysa ekki vandann
- Mikil spennna
- Hjálparvana
- Ofærir um að einbeita sér
- Getur leitt til líkamlegra sjúkdóma

# Tilfinningar þeirra sem verða fyrir áfalli

---

- Draga sig í skel, reyna að verja sig
- Doðatilfinning
- Reiði
- Afneitun
- Sektarkennd
- Örvænting
- Tilveran er stjórnlaus





# Áfallalíkan Cullbergs

- **Loststig**, getum ekki hugsað skýrt
- **Viðbragðsstig**, bresta tilfinningar fram
- **Úrvinnslustig**, getur staðið yfir lengi
- **Aðlögunarstig**, lærir að lifa með þessi

# Sorg og missir

- **Kenningar Engels:**

- 1.Stig: Tímabil vantrúnaðar
- 2.Stig: Að átta sig á staðreyndum
- 3.Stig: Endurreisn, jarðarfararskiðirnir fela í sér aðstoð og stuðning samfélags og aðstandenda sem geta orðið að liði.
- 4.Stig: Úrvinnsla missis, meira en árs ferli, erfiðleikatímabil við sérstakar aðstæður svo sem fjölskyldusamkomur v/ minninganna.

# Sorg og missir

- Kenningar **Elisabet Kubler-Ross** um sálræn ástandsstig hins deyjandi – Ath. Vonin lifir:
  - 1.Stig: Afneitun og einangrun
  - 2.Stig: Reiði, – á bak við ótti og hjálparleysi
  - 3.Stig: Samningar, - um að þetta sé ekki raunverulegt
  - 4.Stig: Þunglyndi, syrgjir lífið, sem er ólifað
  - 5.Stig: Sátt – ekki reiði né niðurdreginn- frekar tómleiki.
-



# Fyrstu sorgarviðbrögð

- Ekki verið að ræða um sorgarferlið sjálf
- Fyrst og fremst viðbrögð viðstaddra og fyrstu mínúturnar
- Við lögum ekki eða læknum sorg
- Einungis styrkjandi
- Gefið fólki tíma

## Hvað er **ekki** rétt að segja- andlát

- Hann er á betri stað
- Þú getur alltaf byggt aftur
- Þetta er Guðs vilji
- Kannski ef þú hefðir kunnað hjartahnoð
- Ef þú hefðir átt slökkvitæki
- Þetta er nú ekki svo slæmt- þú ert ennþá lifandi



Hvað er rétt að segja

- ✓ Það er í lagi, gefðu þér tíma
- ✓ Það hlýtur að vera erfitt að skilja þetta
- ✓ Ég votta þér samúð mína
- ✓ Hefur þú einhvern til að tala við
- ✓ Þetta er erfiður tími fyrir þig

## Áfallastreituröskun

- Kemur oft í kjölfar aðstæðna sem reyna á andlegt jafnvægi
- Geta fylgt martraðir
- Í vöku fengið endurhvörf
- Fylgir taugaspenna og einst. verður uppstökkur



# Áfallahjálp

- Hjálparaðili á ekki að fara heim með vandann
- Ekki tala um heima, trúnaður
- Teymisvinna
- Fagleg utanaðkomandi aðstoð

# Einmanaleiki

- **Þrenns konar einmanaleiki:**
  - Viðvarandi ástand
  - Meinafræðilegt ástand v/ þunglyndis
  - Félagslegar orsakir v/ einangrunar og umhverfis svo sem fráfalls maka

**Hljóð þjáning einstaklingsins – skortur á nánum persónulegum samskiptum með uppörvun og umhyggju**

# Einmannaleiki

- Aldraðir búa oft við stór og ófyllt skörð
  - jafnaldrar þeirra og lífsförunautar fallnir frá
- Margir aldraðir finna ekkert sem bætir þeim upp missinn á vinnufélögunum.
- Hreyfigetu aldraðra fer aftur og oft einnig áræði til að leita út fyrir heimilið eftir samvistum.

# Einmannaleiki

- Talið er að milli 20 og 30% aldraðra hafi einhverja geðkvilla
- Tregða við að viðurkenna slíka sjúkdóma
- Algengast er ellinglöp
- Algengasti stafræni kvilli hjá öldruðum er hins vegar þunglyndi





# Þunglyndi

- Þungt skap
- Missir áhuga
- Þyngdartap
- Svefnleysi
- Líkamleg óeyrð
- Þreyta og /eða orkuleysi
- Tilfinningin að vera einskins verður
- Skertur hæfileiki til hugsunar
- Endurteknar hugsanir um dauðann

# Einkenni þunglyndis

- Breytt atferli
- Breytt tilfinningaviðbrögð
- Skert hæfni
- Breytt viðhorf
- Líkamleg einkenni

# Algengi aldraðra

- 15% aldraðra með þunglyndi á heimsvísu
- Talið að frá 2015-2055 muni það hækka í 22% samkv. WHO
- Á Ísl eru um 20.000 með þunglyndi og 12 % af þeim aldraðir = 50% meira en í öðrum aldurshópum.
- Algengara að eldri konur greinist, 11% kvk en 4,5 % kk, 67 ára og eldri skv. Hagstofu Ísl. 2015
- Talið að 40% aldraðar á elli heimili séu þunglyndir.

# Tengsl sjúkdóma og þunglyndis

- Algengt tengt sjúkdómum eins og parkisons
- Einnig vanvirkni skjaldkirtils
- Einnig tengt Alzheimerssjúkdómi
- Stundum erfitt að greina algengi, vegna líkamlegra sjúkdóma

# Hvað veldur?

- Líffræðilegar orsakir
  - Skortur á boðefnum
- Líkamlegar orsakir
  - Sjúkdómar
- Erfðir
- Dægursveifla
  - svefntruflanir


Sálrænir  
þættir-  
þróun  
þunglyndis

- Gagnrýni í uppvexti
- Neikvæðs sjálfsmats.
- Áunnis sjálfsbjargarleysis
- Missir foreldris  
sérstaklega móður þegar  
börn eru ung að aldri
- Ofverndar án nærgætni

- Viðtalsmeðferð
- Hugræn atferlismeðferð
  - Hugsun -> tilfinningar -> hegðun
- Atferlismeðferð
  - Styrkja það sem veldur vellíðan
- Samskiptameðferð
- Fjölskyldumeðferð
- Lyfjameðferð
- Raflækningar

Hvað er  
hægt að  
gera?

- Oft taka aðstandendur fyrst eftir þunglyndinu
- Aldraðir þreytast fljótt, taka tillit til þess
- Vera þolinmóður
- Ekki hika að spyrja, t.d. hvort að viðkomandi sé með sjálfsvígshugsanir
- Hvatning, eftirlit lyfja og stuðningur



Hvað geta  
aðstandendur  
gert?



# Við sjálf

---

- Þurfum að þekkja okkur sjálf
- Vita hvað okkur finnst erfitt að gera, leita til samstarfsaðila
- Við þurfum að sýna skilning, samkennd, hlusta, þolinmæði og hjálpa viðkomandi að skilja tilfinningar sínar.
  - Til þess að geta það þurfum við að þekkja okkur sjálf
- Gott að „viðra“ sig eftir erfiða hluti í starfinu