



Sálræn skyndihjálp

Umhyggja – snerting – virk hlustun – heiðarleiki – einlægni
– návist – þolinmæði

Þó við séum ólík hvert öðru í útliti og háttum, þá eru þarfir okkar í kjölfar alvarlegra atburða ótrúlega líkar. Við eigum það t.d. öll sameiginlegt að þarfnast umhyggju og ástúðar annarra, sérstaklega þegar slys eða veikindi ber að höndum. Þegar áföll og erfiðleikar steðja að er mikilvægt að geta veitt sínum nánustu stuðning og styrk. Slík aðstoð er ómetanleg þeim sem hana þiggur þó hann sé ekki alltaf sáttur við slík afskipti til að byrja með. Það er mikilvægt að þekkja þau líkamlegu og sálrænu einkenni sem geta komið fram hjá fólki sem verður fyrir áfalli og hvernig bregðast megi við þeim á sem árangursríkastan hátt. Þegar einhver veitir öðrum sálræna skyndihjálp felur það í sér líkamlega og andlega aðhlyningu við þá sem hafa orðið fyrir alvarlegum atburðum. Um er að ræða aðstoð sem nálægð, hlýja, umhyggja svo og hæfileikinn til að hlusta felur í sér, en á þessum þáttum öllum byggja góð mannleg samskipti.

Lífið gengur oftast sinn vanagang og það hvarflar ekki að okkur að eitthvað geti komið fyrir sem setur lífið úr skorðum og breytir tilverunni að meira eða minna leyti. En slíkt getur gerst fyrirvarlaust. Margs konar atvik, lífsreynsla og aðstæður eru eðlilegur þáttur í tilveru okkar. Allt slíkt þekkjum við vel og vitum hvernig bregðast skal við því. En stöku sinnum verðum við fyrir einhverju sem við höfum aldrei kynnst áður og vitum ekki hvernig bregðast á við. Þessi reynsla hefur því óvænt áhrif á okkur og við finnum fyrir margvíslegum tilfinningum og hugsunum sem við hefðum aldrei trúað að við ættum eftir að upplifa. Sænskur geðlæknir að nafni Cullberg lýsir ferli sem við göngum í gegnum þegar við verðum fyrir áfalli. Um er að ræða eftirtalin fjögur stig: áfall, viðbrögð, úrvinnsla og áttun. Eftir áfallið erum við yfirkominn af

tilfinningum og ringluð, hætta er á að glata tímabundið dómgreind og viðkomandi getur verið ófær um að aðhafast nokkuð. Á viðbragðsstigi skynjum við þær tilfinningar sem atburðurinn hefur leyst úr læðingu og okkur líður illa, hér getum við fundið fyrir ýmsum líkamlegum einkennum sem lýst verður nánar síðar. Á úrvinnslustigi eru tilfinningar og hugsanir, sem tengjast atburðinum, ekki lengur alls ráðandi og við getum betur áttað okkur á því sem gerst hefur og unnið úr því. Að lokum tekur við áttun og við getum horft til framtíðar á ný. Það að ganga í gegnum þessi stig kann að sýnast auðvelt og ferlið stutt. Svo er þó ekki og geta liðið margir mánuðir og jafnvel ár áður en viðkomandi lýkur ferlinu. Í einstaka tilfellum getur þetta ferli gengið illa og þá þarf að leita sérfræðiaðstoðar.

Undir því mikla álagi, sem skapast þegar erfiðir atburðir dynja á fólki, lætur líkaminn vita. Hann bregst sjálfkrafa við og einkenni á borð við örari hjartslátt, hraðari öndun, óþægindi frá maga, þvalar hendur, svita, órólegar hreyfingar og óstyrka rödd gera vart við sig. Sé ástandið langvarandi geta komið fram enn sterkari einkenni, eins og höfuðverkur, magaverkur, niðurgangur eða harðlífi, svefntruflanir og vöðvar verða stífir og aumir. Talað er um langvarandi streitu þegar viðbrögð líkamans eru farin að leiða til vanlíðanar sem getur t.d. birst í mikilli þreytu og svima, því að vera sífellt illa upplagður, almennu áhugaleysi, hræðslu við hið óþekkt, óróleika og eirðarleysi.

Það skyldi enginn leiða skilaboð líkamans hjá sér eða hunsa eigin tilfinningar. Fólk þarf að reyna að gera sér grein fyrir hugsunum sínum og tilfinningum varðandi það sem hefur átt sér stað, ekki hika við að leita til annarra og ræða við þá um það sem kann að þykja óþægilegt, láta eftir sér umhyggju og athygli annarra. Samtöl eru mikilvægasta hjálpartækið. Sá sem hefur erfiða reynslu að baki hefur mikla þörf fyrir að tala um hana. Sá sem er að hjálpa þarf að geta hlustað af einlægni og áhuga á það sem sagt er.

Það þarf kjark til að vera heiðarlegur og opin-skár, en þá skila samskipti manna líka meiru, verða einlægari og þroskaðri. Sýnið sjálfum

ykku og öðrum þolinmæði og nærgætni, það leggur grunn að trausti og veitir öryggi. Sálræn skyndihjálp getur skilað góðum árangri ef við opnum okkur hvert fyrir öðru og veitum hvert öðru stuðning þegar lífið er erfitt. En við skulum hafa í huga að vitaskuld eru sumar aðstæður þess eðlis að ekki er hægt að ráða fram úr þeim með aðstoð vina einna saman og þá er þörf á aðstoð fólks með faglega þekkingu. Við skulum samt hafa hugfast að fagleg hjálpar útlökar ekki stuðning hinna nánustu - þvert á móti.

Rauði kross Íslands hefur í nokkur ár boðið upp á námskeið í sálrænni skyndihjálpar fyrir almennung og fagstéttir. Markmið námskeiðanna er að þátttakendur kynnist gildi sálræns stuðnings við aðstæðum sem geta valdið áföllum.

1 kennslustund. Farið er í atriði sem lúta að því hvað áfall er, áhrif alvarlegra atvika á einstaklinginn og helstu þætti sálrænnar skyndihjálpar.

6 kennslustundir. Farið er í eftirtalin atriði: Hvað er áfall? Áhrif alvarlegra atvika á einstaklinginn, sálræn skyndihjálpar, sjálfsrýni - hvað get ég gert? Stuðningur við úrvinnslu alvarlegs atviks, munur á alvarlegum atvikum og glímunni við lífið. Mismunandi tegundir áfalla og áhrif streitu á einstaklinginn. Sorg og sorgarferlið.

13 kennslustundir. Rætt er um eftirtalin atriði: Hvað er sálrænn stuðningur? Áhrif alvarlegra atvika á einstaklinginn. Sálræn skyndihjálpar, sjálfsrýni - hvað get ég gert? Tjáning og hlustun. Stuðningur við úrvinnslu alvarlegs atviks. Munur á alvarlegum atvikum og glímunni við lífið. Mismunandi tegundir áfalla. Áhrif streitu á einstaklinginn. Sorg og sorgarferlið. Áhrif áfalla á börn. Námskeiðið fer fram í fyrirlestrum og verklegum æfingum.

Greinin er unnin upp úr eftirtöldum heimildum:

1. Uffe Kirk, (1997). Sálræn skyndihjálpar. *Rauði kross Íslands*. Vaka-Helgafell.
2. Hanne Bræmer, (2000). Þegar lífið er erfitt. *Rauði kross Íslands*. Ísafoldarprentsmiðja.
3. Lisa Knudsen, (1997). Psykisk førstehjelp og medmenneskelig støtte. *Dansk Røde kors*.

FRÉTTAMOLAR...

„Markmiðið með tónleikunum þakklæti fyrir frábæra þjónustu“



Tónleikar til styrktar starfsmönnum Líknardeildarinnar í Kópavogi og hjúkrunarþjónustu Karitas voru haldnir í Hallgrímskirkju 30. janúar síðastliðinn.

Á tónleikunum komu fram Hörður Áskelsson og kammerkórinn Schola cantorum, Gunnar Gunnarsson, orgelleikari, Jón Rafnsson, bassaleikari, og Örn Arnarson, gítarleikari. Biskup

Íslands, herra Karl Sigurbjörnsson, flutti hugleiðingur.

Að sögn Ernu Blöndal var markmið tónleikanna að sýna starfsfólkinu þakklæti fyrir þá þjónustu sem það veitti henni og fjölskyldu hennar í veikindum móður hennar. Annað markmið með tónleikunum er að stofna sjóð fyrir alla heilbrigðisstarfsmenn sem sinna krabbameinssjúkum eða taka þátt í líknandi meðferð á Íslandi og vekja athygli á frábæru starfi þessa fólks og gefa starfsmönnum færi á að efla sig í starfi með símenntun. Þeim sem hafa áhuga á að taka þátt í umræðum um málefnið eða styðja verkefnið á annan hátt er bent á að hafa samband við Ernu Blöndal, netfang ernablondal@hotmail.com eða í síma 897 2637.

Nýr vefur Landlæknisembættisins í nýju húsnæði



Landlæknisembættið er flutt í nýtt húsnæði að Austurströnd 5 á Seltjarnarnesi. Um leið og húsnæðið var formlega tekið í notkun 7. febrúar var opnaður nýr vefur hjá Landlæknisembættinu að viðstöddum gestum. Nýi vefurinn hefur verið endurskipulagður frá grunni og yfirflokkum fjölgað frá því sem áður var. Um leið hefur útlitinu verið breytt. Vefslóðin á nýja vefinn er sú sama og áður: www.landlaeknir.is.

Árleg heimsókn hjúkrunarnema



Í lok janúar sl. komu fjórða árs nemanir í hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands í sína árlegu heimsókn í húsnæði félagsins að Suðurlandsbraut 22. Undanfarin ár hefur þessum hópi verðandi hjúkrunarfræðinga verið boðið til móttöku þar sem þeim

er kynnt starfsemi og stefna félagsins og þeir hvattir til að ganga í félagið að lokinni útskrift. Erlín Óskarsdóttir bauð hópinn velkominn og í kjölfarið var faglegi hluti félagsins kynntur. Helga Birna Ingimundardóttir, hagfræðingur, sá um kynningu á kjaramálunum og sköpuðust líflegar umræður um þau mál. Það er mál manna hjá félaginu að þessi heimsókn nemanna sé einkar ánægjuleg og gagnleg fyrir báða aðila.