

## **Er vi mentalt forberedt på en ny pandemi?**

Psykolog, dr. philos Atle Dyregrov, Senter for Krisepsykologi

### **Psykiske konsekvenser av en ny influensaepidemi**

Mens influensa A (H1N1) epidemien nå får stadig flere smittede, forventes et nytt og potensielt farligere utbrudd til høsten. I en undersøkelse fra Hong Kong har Mak og medarbeidere (General Hospital Psychiatry, 2009) sett på hvordan det har gått med 90 overlevende fra SARS-epidemien. Resultater fra denne studien gir oss en pekepinn på de psykiske konsekvensene av en dødelig influensaepidemi. Tretti måneder etter at de var SARS-syke var det rundt 60 % som hadde hatt en psykisk lidelse, i hovedsak posttraumatisk stresslidelse (PTSD), men også depresjon.

Dette betyr at de mentale ettervirkningene som kan forventes ved en dødelig influensaepidemi er svært store på størrelse med en Tsunami, et jordskjelv eller en storulykke. Ved SARS er ikke pasienten smittsom før utvikling av symptomer. Ved influensavirus er en smittsom før en selv utvikler symptomer. Det gjør trusselen vanskelig å forutse og mulig kontakt med smittebærere kan skje overalt. En dødelig influensaepidemi kan alvorlig ramme vårt samfunnsliv. Samling i grupper vil potensielt gi smitte, med store konsekvenser for sosialt samspill og samfunnsøkonomi. Folk vil frykte både transportmidler og andre folkeansamlinger. Allerede nå diskuteres stengning av alle skoler i Storbritannia. Rammede risikerer sosial utstengning, stigmatisering og unngåelse.

### **Hvor forberedt er vi på de psykologiske aspektene ved dette?**

Medisinske planer for vaksiner og beredskap er på plass. De psykologiske aspektene synes mindre vektlagt. Kan vi ta mentale forhåndsregler? Hvilke mentale strategier kan hjelpe oss å takle sorg- og krisereaksjoner etter mulig massedød? Kan vi også informeres om hvordan vi kan dempe frykt for smitte og håndtere sosiale konsekvenser som pandemien kan få?

I en pandemisituasjon vil gode og velkjente krisepinsipper være vanskelig å anvende. Det gjelder retur til eller opprettholdelse av vanlig funksjon, daglige rutiner, og få fokus vekk fra det som gir frykt og uvisshet. Frykt, redsel og mistro spres raskt om befolkningen opplever motstridende eller sen informasjon fra myndighetenes side. Det samme om ledere opptrer usikkert eller dårlig. En alvorlig pandemi stiller store krav til både faglig og politisk lederskap. Ledere må målbare ro og fattethet, samtidig som de må anerkjenne den lidelse og død mange familier vil oppleve. En pandemi med mange døde gjør det vanskelig å gjennomføre vanlige begravelser og minnesamvær.

Medias dekning påvirker befolkningens uro og handlingsberedskap. Media må unngå en dekning som øker opplevelsen av frykt og hjelpeløshet. En overveldende dekning kan gi svekket mental motstandskraft.

### **Hvordan kan vi best leve med pandemifrykten?**

De som har ulike metoder for å dempe uro og frykt vil best kunne leve med en usikker situasjon. Et bredt mestringsrepertoar tillater at en fleksibelt kan tilpasse hva en gjør for å redusere risiko for smitte eller redusere uro gjennom gode tankestrategier. Flexibilitet i tanke og handling blir vesentlig for å beholde ro og unngå unødig frykt. Ved å la tankene gå til andre ting enn det som vi opplever som truende, vil negative tanker, frykt og usikkerhet dempes. Ulike former for aktivitet kan også avlede tanker, dempe spenning og gi bedre sjelefred.

Ved å følge de forholdsregler som helsemyndighetene formidler kan vi redusere faren for å bli smittet. Selv om slike tiltak ikke gir full sikkerhet, gir de oss imidlertid en viktig opplevelse av kontroll. Det er svært vanskelig å totalt unngå smitte gjennom egen atferd om smitten sprer seg raskt og mennesker er smittsomme før utbrudd. En midlertidig reduksjon av

sosial omgang kan være på sin plass. Psykologisk sett vil en kombinasjon av å opprettholde vanlig aktivitet og samtidig ha høy personlig "vaktberedskap" fungere godt for mange. En slik vaktberedskap innebærer å følge godt med i den informasjon og de råd som våre helsemyndigheter gir og følge de forslåtte tiltak. En "bivirkning" av en slik vaktberedskap er dessverre økt frykt. En slik beredskap er også svært energikrevende, og gjør det lett å velge sosial isolasjon for å begrense risiko.

Forskning fra terrorhendelser viser at de som bruker mye tid foran tv og internett for å se på katastrofenyheter sliter mer enn andre i ettertid. Det er usikkert om det er nyhetene som gjør at folk sliter mer eller at de som sliter oppsøker nyhetene. Det gjør imidlertid ikke skade å skjerme seg fra gjentatte nyheter for å unngå indre uro og opprettholde robusthet.

### **Avslutning**

Det å utvikle en passende årvåkenhet, koblet med en evne til å leve normalt, og distrahere urotanker, er å anbefale for den enkelte. Som samfunn bør vi satse på å øke den psykologiske beredskapen for en mulig pandemi. Den psykososiale kriseberedskap som er utviklet lokalt og sentralt er i liten grad tilpasset pandemisituasjoner. Vi trenger forsknings- og utviklingsarbeid som kan gi mer kunnskap om sosiale og psykologiske mekanismer som bidrar til å utvikle kollektiv og individuell motstandskraft.