

Mestring av ulykker

Utarbeidet av psykolog Paul Stallard, Royal United Hospital, Bath, England.
Oversatt og videre bearbeidet av psykolog Atle Dyregrov, Senter for
Krisepsykologi, Bergen



Å bli involvert i en ulykke kan være svært skremmende og det er ikke overraskende om de fleste barn og unge mennesker er urolig i noen dager etterpå. Du kan kanskje merke noen forandringer og opplever at:

- ❖ Du ikke klarer å stoppe å tenke på ulykken
- ❖ Noen ganger føles det som om ulykken 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 ulykken
- ❖ Du blir svært vaktstom når du skal reise eller krysse en vei
- ❖ Du er sint og irritabel når du er sammen med venner eller familie
- ❖ Du ikke ønsker 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 disse forandringene bare noen uker selv om noen barn opplever at virkningene av ulykken varer lengre. Hvis dette skjer kan du kanskje se om noen av de følgende tingene hjelper. De hjelper ikke alltid, men om du øver nok kan de kanskje gjøre at du føler deg bedre og har mer kontroll.

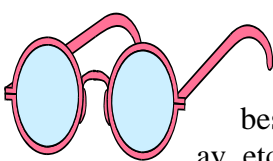
Stoppe plagsomme minner og tanker om ulykken



Det kan være ganger da du ikke greier å stoppe å tenke på ulykken. 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 ulykken.

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 ulykken 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 ulykken 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

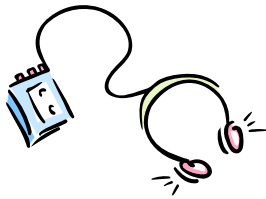
En annen måte du kan forsøke å presse vekk ulykkesminner på er ved å sette deg selv i gang med å tenke puslespill. Dette kan gjøres på mange måter slik som å:

- Telle bakover fra 123 med 9 av gangen
- Stave navnet på de 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 synes at aktiviteter er en god måte å skru av minner på. Tanken er at aktivitetene tar over og erstatter tanker og minner om ulykken. Når du legger merke til at du tenker på ulykken, så forsøker du en av aktivitetene som hjelper.



Du kan forsøke et dataspill, 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 ulykkestanker.

Utsette tankene

Noen ganger kan du oppleve at du bare greier å stoppe å tenke på ulykken en kort stund før minnene begynner igjen. Da kan du gjøre følgende:

Sett av 10 til 15 minutter hver dag eller annen hver dag (til du ikke tenker så mye) til å tenke på den tanken som plager deg. I denne tiden kan du tenke på tanken, kanskje stille spørsmål rundt den, tenke hva andre ville gjort om de tenkte mye på den, og lignende.

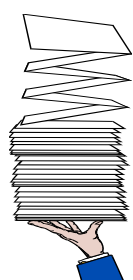
Hvis tanken kommer utenfor den tiden du har satt av til å tenke, så bare legger du merke til tanken, ikke bli sint eller irritert over at tanken kommer, bare la den passere, akkurat som en sky som går over himmelen. Du kan ikke gjøre noe med den, den kan bare passere. Si til deg selv at du skal ikke tenke på den nå, men i tiden du har satt av til tanken(e). Si dette til deg selv hver gang tanken kommer opp. Da vil du oppleve at tanken slutter å komme så ofte. Til slutt stoppes den automatisk, uten at du behøver å tenke på den.

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

Skriv ned dine tanker og minner

Du kan ha mange minner om ulykken 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 ulykken. 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 ulykkesminnene 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 ulykker er det noen som plages av at de minnene som de tok inn fortsetter i hodet akkurat som det finnes et fotografi eller en film på innsiden av hodet. 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 pleier å komme når du ikke 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 ulykken 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. Lukteinstrykk som sitter ”fast” i nesene, kan motvirkes ved å smøre de ytre neseborene med litt olje eller noe annet som kan være motlukt, 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 ulykken mest kommer. Spesielt når en ulykke har skjedd om natten kan det være viktig å gjenta for seg selv at ”det er helt trygt å legge seg til å sove”, ”ingenting farlig kan skje”, ”Jeg kan sove trygt” osv. Dess mer du tillater dumme tanker å komme inn jo viktigere er det 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 ulykken. 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 kald (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 ulykken 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 ulykken 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 ulykken 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. Der er 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 ulykken

- 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.

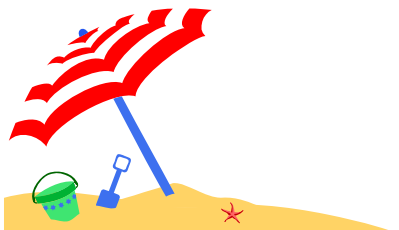


Pust rolig inn gjennom nesene, hold pusten i 5 sekunder (tell rolig til 7-8) og pust så rolig ut gjennom munnen. Når du puster ut sier du “rolig” eller “slapp av” til deg selv. Om du gjør dette noen ganger så vil dette hjelpe deg å få kontroll med kroppen din og gjøre at du føler deg roligere.

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. 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 og tenk på:

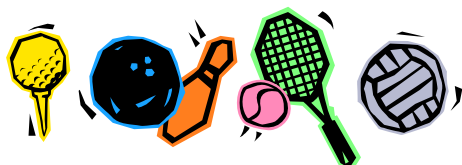


- Lyden av bølger som ruller som stranden,
- Vinden som suser i trærne.
- Lukten av sjø eller av gran- eller furutrær.
- Kjenn den varme solen som skinner på deg,
- Vinden som blåser lett i håret ditt.

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 ulykken. Kanskje er det vanskelig for deg å gå inn i en bil eller sette deg på en sykkel eller om du skal krysse en vei eller gate. Noen opplever det vanskelig å gå nær stedet der ulykken hendte eller er redd for å gå ut i det hele tatt. Dette er forståelig og de fleste kjenner noe av dette i en kort tid etter ulykken. 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:

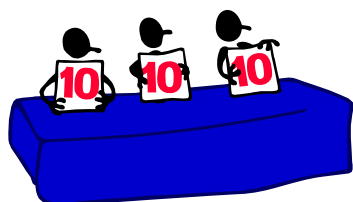
- Du kan gi opp å forsøke å gjøre ting
- Du ikke ønsker å gjøre nye ting
- Du unngår situasjoner du tror vil bli vanskelige

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. For eksempel kan noen som er svært redde for å kjøre med bil etter en bilulykke dele det inn i følgende steg:



- Sitte i et minutt i en bil som står stille
- Sitte i en stillestående bil med motoren på
- Kjøre en veldig kort tur på en stille vei
- Kjøre en litt lengre tur på en stille vei
- Kjøre en kort tur på en travlere vei
- Kjøre en lengre tur

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 greie å sove alene
- Nå har jeg greid å sove alene en natt, da greier jeg nok neste natt fint også.

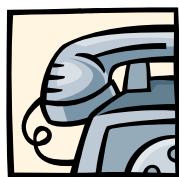
Gjenta den positive beskjeden og ros deg selv etter som du møter utfordringene.

Snakk om det som hendte

Det kan være at du synes det er vanskelig å snakke med andre om ulykken. Du vil kanskje helst glemme den. Noen opplever at andre ikke synes å være interessert i hva som skjedde eller er redd for at andre skal bli urolig om en snakker om hvordan en har det. Dette er sjelden til hjelp og selv om det kan være hardt så er det ofte godt å snakke om ulykken.

Det kan være verdt å huske på at ulykker er svært skremmende og urovekkende hendelser som ofte er vanskelige å forstå. Når en snakker om en slik ulykke vil det ofte hjelpe en til bedre å forstå hva som hendte, og tankene ordnes slik at de blir mindre plagsomme. Men om du mange uker etter ulykken fremdeles tenker mye på den trenger du kanskje mer hjelp enn bare å snakke om den.

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 avjelpes.
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:

