

PSYKOLOGISK INFORMASJON OG RÅD TIL DE SOM OVERLEVDE FLODBØLGEN



*Ved psykolog Atle Dyregrov
Senter for Krisepsykologi*

Svært mange av dere som overlevde flodbølgen ble utsatt for sterke inntrykk og påkjenninger.

En slik katastrofe vil medføre en del normale ettervirkninger på det psykiske plan. I det følgende vil noen av de vanligste ettervirkningene 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 og like etter flodbølgen, som om alt skjedde i en drøm eller at det ikke kunne være sant. I slike situasjoner endres ofte tidsopplevelsen, som om tiden står stille eller løper fort av gårde. Fareopplevelsen kan variere fra først å være lav for så å bli stor, nesten overveldende. Noen tenker at ens siste øyeblikk er kommet, mens andre først etterpå begynner å tenke på at de kunne ha omkommet.

I en katastrofe som denne hvor situasjonen brått blir dramatisk, hvor så alt skjer fort, vil noen bare ha tanke for overlevelse uten tid til å tenke på noe annet, mens andre kan oppleve det som om tiden sto stille og de fikk tid til å tenke på mange ting.

I en slik situasjon blir det viktig hurtig å kunne ta inn og bearbeide informasjon fra situasjonen for å kunne bestemme hva en skal gjøre. Hjernen mobiliserer på ulike nivåer bl.a. ved å muliggjøre en svært hurtig bearbeidelse av informasjon, ved å gjøre tidligere erfaring og trening tilgjengelig, og ved at våre sanser skjerpes. Dette tillater en å håndtere informasjon på en hurtig og ofte bra måte. Hjernen søker i alt det en har lært, lest eller erfart for å se om det er noe en kan bruke for å håndtere situasjonen, og en kan nyttiggjøre seg det andre sier eller gjør. Opplevelsen kan bli veldig fokusert på deler av det som skjer, spesielt på det som oppleves å ha betydning for vår overlevelse, mens andre ting passerer uten at en legger merke til det.

Til sammen kan disse overlevelsesmekanismene hjelpe en til intuitivt å gjøre det riktige. For mange vil denne mentale mobiliseringen også bety at følelsesmessige reaksjoner utsettes, slik at de ikke forstyrrer vurderingen av det som måtte gjøres. Frykt vil selvfølgelig være til stede fordi den motiverer til handling, men blir vanligvis ikke så sterk at en lammes eller ikke greier å gjøre noe. For noen derimot kan inntrykkene bli så sterke at det blir for mye for hjernen å håndtere og den "kobler" ut og en blir ute av stand til å reagere selv og andre må hjelpe, for andre kan frykten bli så sterk at en opplever panikk og reagerer uten plan og hensikt. Spesielt vanskelig er det for foreldre og barn som kommer bort fra hverandre, hvor gjenforening og leting etter ens kjære blir viktigere enn noe annet.

Men mange vil en i en krisesituasjon "intuitivt" gjøre det riktige. Intuisjon avspeiler imidlertid nesten automatiske, hurtige valg om hva en skal gjøre basert på de signaler situasjonen som en står overfor gir, og det en har lært, erfart eller tidligere har hatt av relevant trening. All tanke, energi, og handling konsentreres om overlevelse.

Mange får derfor ingen følelsesmessig reaksjon umiddelbart, men kan reagere sterkt etterpå. Prisen vi betaler for at alle sanser skjerpes for å øke ens sjanse til å overleve er dessverre at inntrykk kan brenne seg inn med en intensitet utenom det vanlige, noe som for en del blir plagsomt i ettertid.

Umiddelbart etter at en kjenner seg i sikkerhet kan mange oppleve at de får reaksjoner. Dette kan være kroppslige reaksjoner som skjelving, hjertebank, kvalme, eller at en blir mo i knærne. Sterk grad av hjelpeløshet, overveldelse og tristhet kan også melde seg tidlig etter katastrofen.

Men det er oftest etter katastrofen, når en får tid til å tenke på det som har hendt, og hva en har vært med om, at følelsesmessige reaksjoner kommer, eller i den første kontakten med dem en er glad i. Det betyr at en del først reagerer på det de har opplevd når de vender hjem.

Det er ikke slik at en må gjennomgå en følelsesmessig reaksjon for å være normal, noen reagerer lite like etter hendelsen og heller ikke noe særlig senere. Det er viktig at de som "reagerer" slik ikke presses til å reagere, men at en aksepterer at det er stor variasjon i både reaksjoner og hvordan vi takler disse.



Etterreaksjoner

De vanligste etterreaksjonene som oppleves er:

- Gjenopplevelser av det som skjedde
- Søvnforstyrrelser

- Angst og sårbarhet
- Kroppslige ubehag (anspenthet, mage/tarm uro)
- Irritasjon og sinne
- Tristhet
- Selvbebreidelse og skyldfølelse
- Manglende støtte fra omgivelsene
- Konsentrasjons- og hukommelsesvansker
- Tidligere krisehendelser kommer inn i tankene



I tiden etter en katastrofe er det spesielt **de sterke sanseinntrykkene** som kan bli plagsomme. Dette kan gjelde ting en har sett, hørt, luktet, smakt eller tatt på. Inntrykk kan ha festet seg sterkt for ens indre øye, eller festet seg som minner med stor detaljrikdom. Mange kjenner lukten fra katastrofestedet lenge etter at en har forlatt det. Gjenopplevelser av det en har vært vitne til er kanskje den vanligste ettervirkningen 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. Ofte kommer disse tankene når en legger seg, slik at en får søvnforstyrrelser, og for en del som mareritt i løpet av natten



Økt **angst** er en annen svært vanlig reaksjon. Angsten kan være knyttet til alt som minner om det en har opplevd, eller det kan utvikle seg angst og frykt for at noe skal skje med ens egen familie eller en selv. En katastrofe gjør at noe av den trygghet en opplever i tilværelsen blir revet bort. Angsten kan gjøre at en lett blir rastløs eller urolig. Noen blir mer skvetne og reagerer på plutselige lyder eller lysinntrykk. Andre opplever

redsel for mørket. Angsten kan også medføre kroppslige reaksjoner som anspenhet, mage/tarm uro o.l. Etter en katastrofe som denne, er spesifikk frykt knyttet til vann, sjø og lyden av bølger å forvente. Slik frykt er sterkest til å begynne med, men kan noen ganger fortsette slik at en trenger spesifikk hjelp for å bli kvitt den. Vanligvis vil tidlig retur og konfrontasjon med det en frykter være nyttig for å motvirke at slik frykt får vokse seg sterk. For de som strever mye vil en kunne få spesifikke råd om hvordan en kan gå frem for å redusere slik frykt.



Andre vanlige etterreaksjoner er **sinne, irritabilitet og utålmodighet**. Dette går oftest ut over ens nærmeste, men kan også komme som sterkt sinne mot andre (for eksempel reiseselskap, myndigheter, m. fl.), så vel som presse eller sider ved hjelpen som en er misfornøyd med.



En så ufattelig stor katastrofe fører nesten alltid til tanker om hva som kunne ha hendt, og en form for sorg knyttet til tanken om at det kunne vært meg. Mange opplever at de overskred dødens terskel, og kjenner **tristhet og sorg** i ettertid. 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, kan en kjenne tristhet og sorg over deres død. Noen undres over hvor trist de kjenner seg i ettertid, og hvor lett tårene kan komme for eksempel når en ser en trist film på TV.



I en situasjon hvor en selv overlever og andre dør, vil **selvbebreidelser og skyldfølelser** kunne komme, selv om det ikke er noe objektivt grunnlag for disse. Noen ganger vet en også at det var nødvendig å konsentrere seg om egen overlevelse og at en ikke kunne tenke på å redde andre. Likevel kan det være vanskelig å stoppe tanker som: "Hva kunne jeg ha gjort for å hjelpe andre?", eller "Hvis bare..." Slike tanker er svært vanlige den første tiden etter en katastrofe. Noen ganger vil en bruke tid til å gruble over hvor kort det er mellom liv og død, og mange blir mer opptatt av og glade for å ha sine nærmeste. Ikke få vil i ettertid si at de ikke lenger tar ting for gitt, og opplever at hva som er viktig i tilværelsen kan endres.



Noen **råd** kan være nyttige:

Det er viktig at en forsøker å dele sine reaksjoner med sin nærmeste familie, venner eller nære arbeidskolleger slik at en får støtte og har noen som er villig til å lytte. Noen ønsker ikke å snakke om det som skjedde fordi de ikke lenger føler behov for det, og det skal selvfølgelig respekteres. Likevel vil vi gi det råd at de som aktivt må bruke mye energi på å presse vekk tanker eller unngå ting som minner om katastrofen vil være bedre hjulpet ved å bruke noe tid til å gå nær det de har opplevd. Aktiv unngåelse er forbundet med senere uhelse.

Selv om mange får god støtte til å begynne med, opplever en del at andre dessverre så fort glemmer hva de har vært igjennom. Noen opplever et mer anspent **forhold til familien** over tid, og kan si at familien i liten grad forstår hva en har vært igjennom. Ved å dele dette lille informasjonsskrivet med familie, venner og arbeidskolleger kan kanskje forståelsen vare noe lenger.

Det tar som oftest noe tid å returnere til vanlig rutine etter katastrofer. Alt blir liksom bagatellmessig i forhold til det som har skjedd. Både **konsentrasjons- og hukommelsesvansker** er vanlige ettervirkninger som gjør at en ikke bør forvente vanlig arbeidskapasitet i den første tiden etterpå. Sårende kommentarer fra andre, eller pågående spørsmål fra omgivelsene kan smerte dypt, og det kan være en fordel å ha tenkt igjennom hvordan en vil møte andres spørsmål og eventuelle nysgjerrighet.

Hvor sterke og langvarige reaksjonene blir er svært individuelt. Noen reagerer lite på slike hendelser, andre mye. For noen har situasjonen normalisert seg i løpet av noen dager eller de første ukene, for andre kan det ta lengre tid. Dersom reaksjonene varer ved og er sterke utover den første måneden etter katastrofen bør en kontakte helsepersonell. Det samme bør en gjøre om en ikke fungerer i arbeid eller fritid. Om andre enn en selv merker en sterk endring i en persons væremåte, kan det også være nyttig å ta kontakt med lege eller psykolog. Da kan det trenge det vi kaller for traumespesifikk hjelp for å hankses med problemer som strekker seg over tid, det å bare snakke er ikke nok. Etterspør derfor slik kompetanse. Gjennom slik faglig hjelp kan en få bearbeidet og satt på plass det som har skjedd, slik at en ikke plages unødig av ettervirkninger.

Selvhjelpsråd

Andre **råd** kan være nyttige:



Aksepter dine reaksjoner som normale reaksjoner på en unormal hendelse. Grip tak i tanker og inntrykk slik at du får et bedre grep om det som hendte.



Forsøk å gjenoppta dine vanlige rutiner. Gå på arbeid, men ta hensyn til at du kan ha noe mindre arbeidskapasitet i en periode, og du kan kjenne deg trette enn vanlig.



Sørg for at du har noen å snakke med. Ikke bare sett ord på det som faktisk skjedde, men på dine indre opplevelser under og etter katastrofen. Dette hjelper til å få det som har hendt ut av "systemet". Om du skriver detaljert om dine opplevelser, ikke bare om det som hendte, men også om tanker, inntrykk og reaksjoner du har opplevd under og etter katastrofen, så gir det sammenheng og struktur til hendelsen. Skriv gjerne om den måten du har mestret det som hendte og eventuelle råd du ville gitt til andre som kom ut for en katastrofesituasjon. Slik skriving har vist seg å redusere sjansene for helseplager i etterkant av dramatiske livshendelser.



Dersom du er urolig i kroppen er det et godt råd ikke å drikke mer kaffe, te eller cola enn vanlig, fordi dette øker uroen i nervesystemet. For noen er uroen i kropp og sjel så sterk at de har vanskelig for å få sove. Om en ikke sover i det hele tatt i flere netter på rad, bør en søke lege for å få sovemedisin som kan bryte denne onde sirkelen.



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 kjenner at de 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 hjelper om 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 skruer 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.

Lukteintrykk som sitter "fast" i nesen, kan motvirkes ved å smøre de ytre neseborene med litt kamferolje eller noe annet som kan være motlukket, eller ved å lete frem andre, behagelige lukter i fantasien.



Med god støtte fra familie og venner, og med mulighet til faglig oppfølging ved behov, vil de fleste, til tross for store påkjenninger under katastrofen, kunne komme igjennom dette uten varig psykisk mén.

© Dyregrov, 2004

atle@uib.no

www.krisepsyk.no

www.kriser.no