



Sálræn viðbrögð við alvarlegum veikindum

Í þessu fræðsluefni er farið yfir algeng viðbrögð við alvarlegum veikindum og bent á hvað hægt er að gera til að aðlagast breyttum aðstæðum.

Dvöl á sjúkrahúsi fjarri fjölskyldu og vinum getur valdið streitu og haft áhrif á líðan. Hafa ber í huga að fólk fer á mismunandi hátt í gegnum veikindaferlið og erfitt að segja til um við hverju megi búast. Viðbrögð og líðan geta verið sveiflukennnd frá degi til dags. Sumir finna fyrir hjálparleysi á meðan aðrir fyllast baráttuhug og líta á stöðuna sem verkefni. Yfirleitt verður líðan betri þegar frá líður veikindunum fyrir eigin tilstyrk og með aðstoð fjölskyldu, vina og heilbrigðisstarfsfólks.

Ekkí eru öll viðbrögð í veikindum neikvæð. Nefna má dæmi um jákvæðar afleiðingar svo sem betri samskipti við fjölskyldu og vini, breytta forgangsröðun og að lífsgildi og lífsmarkmið séu endurskoðuð.



Algeng sálræn viðbrögð

Ef aðstæður eru ógnvekjandi eða fela í sér lífsógn er algengt að fólk finni fyrir einkennum streitu og kvíða.

Kvíði og spenna

Kvíðaviðbrögð eru eðlileg og eru heilbrigð viðbrögð líkamans við slíkar aðstæður. Viðbrögðin koma fram í tilfinningum, hugsunum og líkamlegum einkennum og hafa áhrif á hegðun. Þannig getur innri spenna, ótti, erfiðleikar við einbeitingu, vöðvaspenna, sviti, óþægindi í maga, þung öndun (andnaud), óreglulegur eða hraður hjartsláttur, svefnerfiðleikar, eirðarleysi og óróleiki endurspeglad kvíða. Einkenni streitu geta einnig komið fram í auknum pirringi, viðkvæmni, óþolinmæði og minnisleysi.

Dofi og afneitun

Sumir finna fyrir einhvers konar dofa á meðan á sjúkrahúsdvöl stendur. Dofi getur endurspeglast í óskýrri hugsun, að finnast aðstæður sínar óraunverulegar, tómleika eða að vera úr tengslum við eigin tilfinningar og það sem er að gerast í umhverfinu. Einnig er afneitun algengt viðbragð sem lýsir sér í því að eiga erfitt með að trúa því sem gerðist og jafnvel gera lítið úr atburðinum.

Leiði og depurð

Við erfiða lífsreynslu, eins og dvöl á sjúkrahúsi vegna alvarlegra veikinda, verkja og einangrunar fjarri ástvinum, er eðlilegt að finna fyrir hryggð, depurð og leiða. Depurð getur haft margvisleg áhrif á færni til að takast á við daglegt líf. Algeng einkenni depurðar eru tómleiki, vonleysi, sektarkennd, reiði, viðkvæmni, einbeitingarskortur, erfiðleikar við að taka ákvarðanir, áhugaleysi, þreyta, svefntruflanir, breytingar á matarlyst og grátköst.

Dæmi um viðbrögð í tengslum við alvarleg veikindi eru:

- Svefnerfiðleikar og martraðir.
- Ásæknar hugsanir um veikindin og batahorfur.
- Tregða við að ræða veikindin.
- Hjálparleysi og framtaksleysi.
- Samviskubit og sektarkennd.
- Sálræn áhrif fyrri áfalla geta rifjast upp.
- Líkamleg óþægindi, svo sem höfuðverkur og meltingartruflanir.
- Sorg, til dæmis vegna skerðingar lífsgæða.

Áskoranir í veikindum

Aðlögun að breyttum aðstæðum

Alvarleg veikindi geta falið í sér áskoranir við að laga sig að breyttum aðstæðum. Sú aðlögun hefst yfirleitt þegar megin meðferð eða inngrípum á Landspítala er lokið og bráðafasi veikindanna er yfirstaðinn.

Fólk getur staðið frammi fyrir krefjandi aðlögun að líkamlegum einkennum sjúkdóms. Afleiðingar veikinda geta minnkað getu til að sinna daglegum athöfnum og áhugamálum sem áður veittu hugarró og ánægju. Það getur dregið úr lífsgæðum til skemmri eða lengri tíma. Álag getur verið að hefja og viðhalda lyfjameðferð. Í sumum tilvikum geta aukaverkandi lyfja einnig verið íþyngjandi. Nýgreindur sjúkdómur getur falið í sér að gera þurfi breytingar á ýmsum lífstílsþáttum, eins og matarræði, reykingum og hreyfingu. Slíkar breytingar geta tekið verulega á og valdið streitu.

Breytingar á vinnugetu og úthaldi

Eftir útskrift standa sumir frammi fyrir fjarveru frá vinnu, ýmist tímabundið eða til frambúðar. Eðlilegt er að finna fyrir viðkvæmri líðan við þær breytingar, eins og óöryggi, sektarkennd, óþreyju eða tómleika. Eftir veikindi skiptir miklu máli að halda daglegum venjum við eins og kostur er:

- Taktu þátt í því sem gæti veitt þér ánægju eftir því sem þér er frekast unnt.
- Legðu áherslu á að hvílast vel, nærast og hreyfa þig eftir því sem kraftar leyfa.
- Hafðu í huga að eðlilegt er að vera brugðið þegar miklar breytingar verða á daglegum venjum, og að það geti tekið tíma að ná áttum aftur.

Áhrif veikinda á nánustu aðstandendur

Veikindi hafa ekki eingöngu áhrif á þann sem veikist heldur einnig þá sem standa honum nærri. Ástvinum getur verið brugðið og þeir fundið fyrir depurð, áhyggjum og vanmætti vegna veikindanna.

Breyting getur orðið á hlutverkum innan fjölskyldna, einkum ef færni til að sinna athöfnum daglegs lífs, verkum og ábyrgð heima við, áhugamálum og vinnu skerðist. Slíkar breytingar geta reynt á líðan og auknið á togstreitu. Hjálplegt er að huga að upplifun fjölskyldumeðlima og sýna ólíkum viðbrögðum þeirra skilning. Með því að tala saman í einlægni er hægt að stuðla að aukinni umhyggju og hvatningu á báða bóga.

Ráð sem geta bætt líðan

Það er ýmislegt sem þú getur gert til að aðlagast breyttum aðstæðum:

- Sýnt sjálfum þér og þínum nánustu skilning, þolinmæði og mildi, því það getur tekið tíma að aðlagast breyttum aðstæðum.
- Hugsað um einn dag í einu, jafnvel eina klukkustund í einu, ef hægt er. Hugurinn vill reika til framtíðar og það getur verið mikilvægt að leyfa honum það en þó án þess að dvelja of lengi við slíkar hugsanir.
- Talað um veikindin og afleiðingarnar þeirra þegar þú treystir þér til. Gott getur verið að orða tilfinningar sínar og áhyggjur við fjölskyldu, vini og fagaðila til að byrja að vinna úr þeim. Hafðu ekki áhyggjur af því að gráta eða komast í uppnám þegar þú ræðir veikindin. Slíkt er eðlilegt í aðstæðum sem þessum.
- Viðhaldið daglegum venjum eftir því sem heilsa og aðstæður leyfa. Til dæmis með því að hlusta alltaf á hádegisfréttir eða hringja í fjölskyldu eða vin á ákveðnum tíma dags. Tónlist og hljóðbækur auðvelda mörgum að líða betur. Rútína yfir daginn getur dregið úr tilfinningu um að vera fastur í tómarúmi. Einnig er þýðingarmikið að verja tíma með ástvinum og einangra sig ekki frá öðru fólki.
- Haft rafræn samskipti við fjölskyldu og vini ef þú ert í einangrun eða hefur takmarkaða getu til að fara um og komast á milli staða vegna veikindanna.
- Látið aðra vita hvernig þú vilt að komið sé fram við þig. Leyfðu þér að tala af hreinskilni um eigin þarfir og líðan.
- Bedið um aðstoð ef þú þarft á henni að halda. Oft er okkur tamt að bjóða öðrum aðstoð þegar það þarf á henni að halda en vera sjálf hikandi þegar við þurfum á hjálparhönd að halda. Það má biðja um hjálp og þiggja hana þegar hún er boðin.
- Valið ákveðinn fjölskyldumeðlim eða vin til að taka á móti og halda utan um mikilvægar upplýsingar og samskipti við lækna, til að minnka áhyggjur og álag.
- Ef við á, stuðlað að því að börnin þín fái upplýsingar um veikindin og að þeim sé gefið tækifæri til að tjá líðan sína og spyrja spurninga. Börn þurfa að geta talað frjálst um áhyggjur sínar og ótta. Einnig er hjálplegt að börn fái tækifæri til að eiga í beinum samskiptum við foreldri til dæmis með rafrænum hætti ef þú treystir þér til.
- Gert rólega slökunaröndun ef þú finnur fyrir sterkum kvíða eða áhyggjum en hún hjálpar líkamanum að draga úr streitu.

Slökunaröndun

- Leggðu hægri hönd á brjóst yfir hjartastað og þá vinstri á kvið yfir maga.
- Andaðu rólega inn um nef og teldu upp að þremur. Þú finnur að vinstri höndin á kvið lyftist en hægri hönd yfir brjósti er kyrr.
- Andaðu frá þér út um munn og teldu rólega upp að sex. Þú finnur hvernig kviðurinn dregst saman. Samhliða útöndun má sjá fyrir sér að vöðvar líkamans slaki á.

Gott er að gera öndunaræfinguna í 5-10 mínútur í senn.

Æfinguna má gera eins oft á dag og hentar.

Fóttfesta og fyrstu markmið

Það getur tekið tíma að finna sjálfan sig aftur og ná fóttfestu í daglegu lífi eftir líkamleg veikindi og þær breytingar sem þau geta haft í för með sér. Þegar þú ert tilbúin að taka fyrstu skrefin eftir veikindi er ráðlagt að byrja hægt og setja skýr, afmörkuð og raunhæf markmið. Beindu athygli þinni fyrst og fremst að því sem þú hefur stjórn á og getur gert.

Gefðu þér góðan tíma til að undirbúa fyrstu skrefin og farðu þér hægt. Stefndu að því að gera frekar minna í einu og oftar. Leyfðu þér að hugleiða hvað skiptir þig mestu máli.

Hér að neðan getur þú sett niður fyrstu hugmyndir að markmiðum sem þú vilt eða getur hugsað þér að setja. Mundu, að það má taka lítil skref.

1.

2.

3.

Frekari aðstoð

Ef þér finnst þú ekki geta ráðið fram úr aðstæðunum með hjálp fjölskyldu og vina, eða ef ofangreind viðbrögð hafa veruleg áhrif á líðan, getur verið nauðsynlegt að fá aðstoð. Þá er ráðlagt að leita til læknis eða hjúkrunarfræðings á deildinni sem geta veitt frekari upplýsingar um úrræði.