



# 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.

Ekki 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 margvísleg 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, sveftruflanir, 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.
- Samviskubít.
- Sálræn áhrif fyrri áfalla geta rifjast upp.
- Líkamleg óþægindi, s.s. höfuðverkur og meltingartruflanir.
- Sorg, t.d. vegna skerðingar lífsgæða.

## Ráð sem geta bætt líðan

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

- Sýnt sjálfum þér og þínum nánustu skilning og þolinmæði, 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 nauðsynlegt 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
- 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.

Æfingin er endurtekin í um 5-10 mínútur í senn, nokkrum sinnum á dag.

- Haft rafræn samskipti við fjölskyldu og vini ef þú ert í einangrun.
- 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.
- Látið aðra vita hvernig þú vilt að komið sé fram við þig. Leyfðu þér að tala af hreinskilni um eigin þarfir og líðan.
- 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 t.d. með rafrænum hætti ef þú treystir þér til.

