



Líðan foreldra barna

Sálfræðipjónusta Vökudeildar

Að eignast barn sem þarf á gjörgæslu á Vökudeild að halda er flestum foreldrum áfall. Starfsfólk Vökudeildar veit hve streituvaldandi dvöl á deildinni er. Foreldrar eru hvattir til að leita til þeirra með allar þær spurningar sem kunna að vakna og ef þeir hafa þörf fyrir að tala um líðan sína.

Foreldrar á Vökudeildinni eiga það sameiginlegt að meðganga, fæðing eða heilsa barnsins var ekki eins og þau höfðu gert sér í hugarlund fyrir fram. Þeim getur fundist eins og fótunum hafi verið kippt undan þeim og upplifað stjórnleysi, vanmáttartilfinningu og erfiðleika með að slaka á. Borið getur á tilfinningum eins og reiði, sektarkennd og sorg. Þetta eru allt eðlilegar tilfinningar við slíkar aðstæður, en þær geta þó orðið mjög yfirþyrmandi fyrir foreldrana og gert þeim erfitt fyrir að annast barnið sitt.

Auk þess geta aðstæður á Vökudeild verið afar krefjandi. Allt er nýtt og framandi, margt að læra og mikil óvissa einkennir oft dvölinna þar. Margir upplifa efasemdir um eigin getu til að takast á við aðstæðurnar og finna fyrir sektarkennd, depurð og vonleysi. Erfiðar hugsanir geta magnað upp ótta og áföll og gert foreldra óörugga í umönnun barnsins. Því er mikilvægt að geta rætt slíkar hugsanir við óháðan aðila ef þörf er á. Sálfræðipjónusta stendur foreldrum barna á Vökudeild til boða á meðan á innlögn stendur.

Einkenni sem geta gert vart við sig og sálfræðingur getur aðstoðað við að vinna með eru:

- Áhyggjur af eigin viðbrögðum
- Ótti, streita eða kvíði
- Depurð eða vonleysi
- Sektarkennd eða skömm
- Þíringur eða reiði
- Áhyggjur af myndun geðtengsla við barn
- Erfiðleikar við að takast á við veikindi og óvissu þeim tengt
- Vaxandi einbeitingar- og minniserfiðleikar
- Erfiðleikar við að taka ákvarðanir
- Erfiðleikar tengdir samskiptum

Fyrstu dagarnir

Margir foreldrar hafa lýst fyrstu dögum á Vökudeild sem þokukenndum þar sem allt virtist óraunverulegt. Tímaskynið var brenglað og þeir framkvæmdu hlutina eins og ósjálfrátt.

Líkamleg einkenni eins og taugaspenna, ör hjartsláttur, svimi og ógleði geta verið áberandi og jafnvel hamlað getu foreldra til að nærast og sofa. Sumir upplifa tilfinningalegan doða og geta jafnvel haft af því áhyggjur. Þá er gott að vita að það eru eðlileg viðbrögð við óeðlilegum aðstæðum. Tilfinningalegur doði og brotakennt minni virðast vera náttúrulegar aðferðir sem þjóna því hlutverki að veita vörn gegn þungum hugsunum og tilfinningum í yfirþyrmandi aðstæðum.

Þegar frá líður

Smám saman átta foreldrar sig betur á því að um raunverulega atburði sé að ræða. Hugsanir um það sem gerðist eða hefði getað gerst verða oft yfirþyrmandi og geta komið upp oft á dag. Þar af leiðandi getur verið erfitt að einbeita sér að öðru. Foreldrar geta verið viðkvæmir fyrir áreiti og finna að þeir verða auðveldlega pirraðir og reiðir og það getur haft áhrif á samskipti foreldra og við starfsfólk deildarinnar. Líkamleg viðbrögð eins og skjálfti, hita- og kuldaköst og skyndileg grátköst geta gert vart við sig en þau virðast þjóna því hlutverki að losa um uppsafnaða spennu í líkamanum.

Algengar hugsanir og tilfinningar

Sjálfsásakanir og erfiðar tilfinningar eins og sektarkennd og skömm geta látið á sér kræla og tengjast hugsanavillum sem beinast inn á við, eins og maður hljóti að hafa gert eitthvað rangt á meðgöngunni eða að maður sé ekki nægilega gott foreldri fyrst maður gat ekki verndað barnið sitt. Slíkar hugsanir eiga hins vegar aldrei við rök að styðjast.

Sumir foreldrar upplifa að finnast erfitt að vera hjá barninu og fá sektarkennd vegna þess, aðrir yfir því að geta ekki verið með barninu öllum stundum. Hjá þeim sem eiga fleiri börn bætist svo oft við sektarkennd gagnvart hinum börnunum. Slíkar hugsanir eru ekki gagnlegar og geta hamlað getu foreldra til að aðlagast breyttum aðstæðum. Það er mikilvægt fyrir foreldra að hafa í huga að þeir eru mikilvægustu aðilarnir í lífi barnsins síns. Sumt ræður maður ekki við og það er ekki hægt að breyta því sem er búið að gerast, sama hve mikið maður hugsar um það. Hins vegar er hægt að hafa áhrif hér og nú með því að vera til staðar fyrir barnið sitt og sinna því eins vel og aðstæður leyfa.

Ef erfitt er að komast yfir erfiðar hugsanir, sjálfsásakanir og sektarkennd getur verið gagn að stuðningsviðtali við starfsfólk deildarinnar, sálgaesluaðila eða sálfræðing til að losna undan því álagi sem því fylgir.

Geðtengslamyndun

Margir hafa áhyggjur af því að myndun tengsla við barn beri skaða af aðskilnaði sem á sér stað þegar barn er á Vökudeild en foreldrarir útskrifaðir heim. Rannsóknir hafa þó sýnt að tengslamyndun á sér stað yfir lengri tíma, ekki bara við fæðingu. Myndun tengsla hefst á Vökudeild en heldur áfram næstu mánuði og ár. Það að vera til staðar, tala við barnið, snerta það, halda á því, sinna því eins og aðstæður leyfa og syngja fyrir það styrkir tengsl milli foreldris og barns og styður líkamlegan, tilfinningalegan og hugrænan þroska barnsins. Með því að vera til staðar og spyrja heilbrigðisstarfsfólkið spurninga þegar þær vakna læra foreldrar að lesa í og vera næmir á þarfir og óskir barnsins.

Foreldrar barna sem hafa dvalið lengi á Vökudeild upplifa oft langvarandi þreytu vegna tilfinningalegs álags tengt veikindum og umönnun barnsins. Dagarnir líða hjá og nýjar venjur verða til þar sem alltaf er að nógu að huga svo sem við að mjólka sig og undirbúning þess, mjólkurgjöf, bleyjuskipti og fleira. Það er mikilvægt að foreldrar gæti þess að hlúa vel að sjálfum sér í þessu ferli og reyni að hvílast vel á nóttunni.

Ráð fyrir foreldra og aðstandendur

Tekist á við hugsanir og tilfinningar

- Að horfast í augu við raunveruleikann er mikilvægur þáttur í því að vinna úr áfalli og aðlagast breyttum aðstæðum. Foreldrum getur fundist eigin viðbrögð ógnvekjandi en oftast er um að ræða eðlileg viðbrögð við óvanalegri og ógnvænlegri lífsreynslu, sem eðlilega hefur komið þeim úr andlegu og líkamlegu jafnvægi.
- Það getur hjálpað að ræða við aðra sem voru viðstaddir um mismunandi upplifanir og viðbrögð. Þannig geta hlutirnir stundum orðið minna ógnvekjandi og þar með líka auðveldara að finna leiðir til að takast á við þá.

Reynt að róa hugann og slaka á

Þegar barn dvelur á Vökudeild er eðlilegt að finna fyrir kvíða, en til eru ýmsar aðferðir til að draga úr honum.

- Spyrja spurninga og reyna að einbeita sér að staðreyndum og því sem maður veit hverju sinni.
- Virkni við umönnun barnsins getur hjálpað foreldrum að upplifa einhvers konar stjórn í ógnandi aðstæðum og dregið úr kvíða.
- Beina athygli að eigin styrkleikum og einbeita sér að róandi hugsunum.
- Aðrar leiðir til að róa hugann eru meðal annars djúpöndun (þindaröndun), núvitund eða jafnvel einhverskonar líkamleg útrás, til dæmis göngur, hlaup og líkamsrækt.

Komið á daglegum venjum eins og aðstæður leyfa

- Sú upplifun að ráða við hversdagsleg verkefni, til dæmis að vakna alltaf á sama tíma, borða reglulega, setja í þvottavél og hitta ættingja eða vini getur veitt þá tilfinningu að hversdagsleikinn snúi aftur.
- Reyndu að njóta þess að hlusta á þægilega og róandi tónlist, horfa á þátt og jafnvel taka upp fyrri áhugamál hvort sem um er að ræða líkamlega hreyfingu eða eitthvað annað.

Notað stuðningsnet sitt

- Ættingjar þínir og vinir deila reynslunni með þér en geta þó ekki sett sig fullkomnlega í þín spor.
- Leitaðu stuðnings hjá þeim sem þér þykir vænt um. Flestir vilja gjarnan hjálpa en vita ekki hvernig þeir eiga að bera sig að við það og nota þá stundum orð sem ekki hjálpa í tilraun til að hughreysta.
- Ekki hika við að segja hvers þú þarfnast eða þarfnast ekki, hvort heldur sem það er aðstoð við dagleg verkefni eða hlustun ef þú vilt tjá þig um það sem gerðist.

Leitaðu aðstoðar sérfræðings ef þér finnst þú hafa þörf fyrir það. Sumir álíta að maður eigi að bíða og láta tímann vinna með sér, en aðrir að maður eigi að leita sér aðstoðar strax.

Það getur verið gott að setjast niður með starfsfólki Vökudeildar, sálfræðingi eða öðrum sálgæsluaðila og fá sett orð á hugsanir, tilfinningar og viðbrögð fljótlega eftir atburðinn. Líðan foreldra sveiflast oft í takt við líðan barnsins og með tímanum kemst yfirleitt á betra jafnvægi.

Ef enn ber á verulegri vanlíðan sem hamlar daglegri virkni þegar mánuður er liðinn frá fæðingu barns er mikilvægt að leita aðstoðar sérfræðings. Það að byrgja inni erfiðar tilfinningar getur leitt til þunglyndis- eða kvíðaraskana og áfallastreituröskunar.

Útskrift barns af Vökudeild

Margir foreldrar finna fyrir auknum kvíða þegar fer að nálgast heimferð. Efasemdir um eigin getu til að takast á við umönnun barnsins án stuðnings heilbrigðisstarfsfólks geta komið upp. Þó svo að barninu líði vel þurfa foreldrar oft tíma til að jafna sig á öllu sem á undan er gengið, vinna úr þessari lífsreynslu og takast á við nýtt hlutverk sem foreldrar í sínu umhverfi. Engu að síður upplifa flestir mikinn létti þegar heim er komið.

Eftir heimkomuna er mikilvægt að foreldrar upplifi stuðning frá fólkinu í kringum sig og eigi þess kost að ræða sína líðan. Systkini sem eru fimm ára og eldri þurfa líka að fá stuðning úr umhverfinu til að geta rætt hugsanir sínar og líðan tengt þessari reynslu óski þau þess.

Foreldrar gleyma aldrei þeirri lífsreynslu að hafa átt barn á nýburagjörgæslu. Það getur tekið langan tíma að vinna úr henni og hún getur haft þau áhrif að lífssýn þeirra breytist. Sumum finnst gott að geta rætt við aðra foreldra sem hafa verið í svipuðum sporum. Foreldrar sem sofa illa, borða óreglulega, eru daprir, kvíðnir eða ringlaðir eru hvattir til leita sér sérfræðiaðstoðar. Það að forðast hugsanir og tilfinningar getur tafið úrvinnslu þeirra og hamlað aðlögun að breyttum aðstæðum.

Sálfræðiþjónusta á Vökudeild

Foreldrum barna á Vökudeild stendur sálfræðiþjónusta til boða meðan á innlögn stendur og felur í sér áfallahjálp, stuðning, ráðgjöf og fræðslu með það fyrir augum að styðja aðlögun fjölskyldu að breyttum aðstæðum.

Yfirleitt er um að ræða 1-3 viðtöl við sálfræðing en alltaf er tekið mið af þörfum hvers og eins. Sálfræðingur getur að því loknu aðstoðað við að finna önnur úrræði sem hægt er að leita í ef þörf er á frekari stuðningi.

Foreldrar eru hvattir til að láta starfsfólk Vökudeildar vita af því óski þeir eftir að fá að ræða við sálfræðing og beiðninni verður komið til skila.

Ráð fyrir aðstandendur

Sá tími sem barnið og foreldrar þess dvelja á Vökudeild er streituvaldandi. Aðstandendur geta aðstoðað við að draga úr streitu með praktískri hjálp og tilfinningalegum stuðningi. Öll aðstoð verður þó að taka mið af óskum foreldranna.

Boðið upp á aðstoð til að fækka utanaðkomandi streituvöldum

Dæmi um það sem hægt er að gera fyrir foreldra:

- Reynt að veita öryggis tilfinningu með því að draga úr óvissu tengt öðrum áhyggjuefnum en heilsu barnsins.
- Vera milliliður og miðlað upplýsingum um stöðuna áfram til annarra aðstandenda.
- Gæta annarra barna, aðstoðað við að fylgja þeim í leikskóla/skóla eða létt undir á annan hátt.
- Gera heimilið tilbúið fyrir heimkomu barnsins.
- Elda mat og færa þeim á spítalann eða bjóða í mat.
- Hvetja þau til að hlúa að sjálfum sér og leyst þau af ef aðstæður leyfa.
- Aðstoða við umsóknir eða önnur verkefni og að muna mikilvægar upplýsingar.

Boðið upp á tilfinningalegan stuðning

Margir sem orðið hafa fyrir áfalli skortir frumkvæði til að leita samskipta við aðra og fólk í krísu reynir oft að ýta öðrum frá sér á álagstímum.

Dæmi um það sem hægt er að gera fyrir foreldrana:

- Hafa samband með reglulegu millibili og sýna að þú sért til staðar og fús til að aðstoða.
- Gæta þess að foreldrarnir viti að þau séu ekki byrði á þér eða til vandræða.
- Vera til staðar og hlusta þegar foreldrarnir eru tilbúnir að tala um eigin hugsanir og líðan. Að tala endurtekið um atburðarásina er hluti af því að vinna úr lífsreynslunni.

Vera til staðar og forðast að gera lífið úr hlutunum

Foreldrar geta óttast eigin viðbrögð og verið að verja sig gegn því að brotna saman.

Dæmi um það sem hægt er að gera fyrir foreldra:

- Ekki þrýsta á þau að ræða sína líðan ef þau eru ekki tilbúin til þess. Það er samt hægt að vera til staðar og styðja þau, ræða aðra hluti og hjálpa þeim að dreifa huganum.
- Ekki reyna að draga úr hlutunum af ótta við að þau byrji að gráta. Það er eðlilegt að gráta eftir erfiða lífsreynslu og grátur losar um uppsafnaða spennu og vanlíðan.
- Ekki nota setningar eins og „þetta á eftir að jafna sig“ eða „lífið heldur áfram“. Vertu til staðar og hlustaðu í stað þess að hughreysta.

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU
JANÚAR 2024
LSH-2586

ÁBYRGÐARMENN:
YFIRSÁLFRÆÐINGUR LANDSPÍTALA OG
DEILDARSTJÓRI VÖKUEILDAR

HÖNNUN:
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR
LANDSPÍTALA