



Pandemi – i møte med rammede

Psykososial førstehjelp

Spesialrådgiver Svein Arthur Kallevik, RVTS Øst

Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging

www.rvtsost.no



Innsats i en uavklart situasjon

- Personer som er rammet av koronaviruset, enten de er smittet selv eller lever i uvisshet/utrygghet om man kan være smittet, er i en pågående, traumatisk krise.
- Selv om man har fått konstatert smitte, vet man ikke hvordan sykdommen vil forløpe for den enkelte før det har gått noe tid.
- For noen vil milde symptomer ende med at man erklæres frisk, mens for andre vil sykdomsforløpet kunne endre seg dramatisk negativt og føre til alvorlig, dødelig sykdom.

Skape en god, tillitsfull relasjon

- Hjelperen må ha kompetanse, trygghet og ro – slik at man kan møte den rammede på en god og ivaretagende måte. Å få til en god og tillitsfull relasjon vil være avgjørende.
- Støtte til de rammede innebærer primært psykologisk førstehjelp i akuttfasen. Det må utpekes kontaktpersoner og man må ta proaktiv kontakt med de rammede.
- Hjelpen må tilpasse til de rammedes behov og man må identifisere personer som trenger støtte over tid.

Krisereaksjoner

- Opplevelsen av å være i livsfare eller i en uavklart situasjon som kan føre til alvorlig sykdom eller død, kan gi sterke krisereaksjoner.
- Slike følelser kan være:
 - Sjokk/uvirkelighetsfølelse
 - Et følelsesregister som pendler mellom sorg og håp
 - Fremmedgjorthet
 - Vansker med å forstå og akseptere
 - Mindre interesse for aktiviteter
 - Bli bevisstgjort egen dødelighet
 - Meningsløshet

Informasjon og omsorg

- Informasjon og omsorg må være i fokus.
- Det er viktig å gi god, nøktern og faktabasert situasjon, og være ærlig på hva man vet om situasjonen og hva som er uavklart.
- Målet med psykologisk førstehjelp er å støtte mestring og tilheling, samt oppdage de som trenger oppfølging over tid.

Vi reagerer ulikt

- Måten folk reagerer på kan være svært ulik. Dette skyldes individuelle faktorer som hva man har vært utsatt for tidligere av traumatiske opplevelser, personlighet, tilknytningshistorie og oppvekst.
- Dagens situasjon med fysisk og psykisk helse, familiesituasjon/livssituasjon, økonomi med annet kan spille inn – også kjønn og alder.
- For den det gjelder vil det å være smittet eller ha reell redsel for å kunne være smittet, som å være i en pågående traumatisk situasjon.

Økt aktivering

Den rammede personen kan oppleve økt aktivering som fører til:

- søvnvansker
- irritabilitet/sinneutbrudd
- konsentrasjonsvansker
- årvåken og vaktsom
- økt skvettenhet
- uro, engstelse

Viktig med sosial støtte 1/2

- Sosial støtte fra de nærmeste er en svært viktig faktor i både ivaretagelse og hjelp til mestring av situasjonen.
- De nærmeste rundt vil også i større grad kunne fange opp atferdsendringer hos den rammede, som sosial tilbaketrekning, dårlig hygiene, selvmedisinering med rusmidler, osv.

Viktig med sosial støtte 2/2

- De nærmeste vil også kunne fange opp symptomforverring, som kanskje den rammede selv ikke forstår eller håndterer adekvat.
- Er den rammede aleneboende og har dårlig eller lite sosialt nettverk, er det viktig med ekstra tett oppfølging.
- Selv om en person som er smittet får et mildt sykdomsforløp og blir erklært frisk, så kan den psykiske belastningen for denne personer føre til sterke psykiske reaksjoner i etterkant.