

Hjartafræðsla

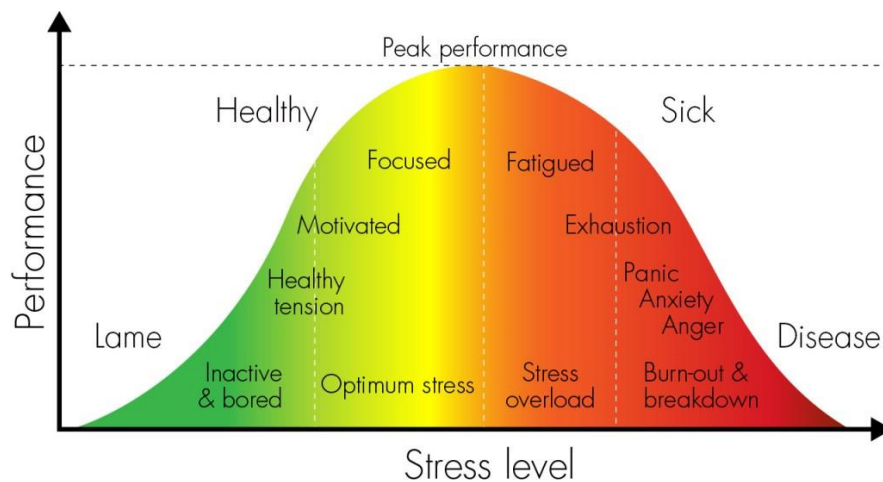
# Sálræn áföll

Inga Hrefna Jónsdóttir,  
sálfræðingur



# Streita og áföll

- Það er eðlilegt að upplifa streitu í daglegu lífi og hún getur hjálpað okkur til að leggja okkur fram við ákveðin verkefni, vera meira vakandi og taka betur eftir.
- Áföll eru hins vegar á ýktasta enda streiturófsins.



# Áfall

Meiriháttar streituvaldandi atburður sem hefur alvarlegar afleiðingar í för með sér fyrir eigin velferð/öryggi, eða velferð/öryggi nánustu ástvina



– Atburðir af náttúrunnar völdum (snjóflóð, jarðskjálftar, eldgos o.fl.)



– Atburðir af manna völdum (stríðsátök, ofbeldi: kynferðislegt, líkamlegt eða andlegt)



– Atburðir af “örlaganna” völdum (veikindi, slys, dauðsföll o.fl.)

- Misjafnt hvort atburðir valda áföllum
- Misjöfn viðbrögð manna á milli



# Hvað gerist við áfall?

- Dofi
  - Það getur tekið tíma að átta sig á því að:
    - Atburðurinn er að gerast
    - Að hann er koma fyrir MIG
    - Hvernig maður eigi að taka á honum
- Afneitun og aftenging frá atburðinum
  - Getur varað allt frá nokkrum sekúndubrotum og upp í töluvert lengri tíma

# Líkamleg einkenni

(fight, flight or freeze)



- Hraðari öndun
- Aukinn hjartsláttur og hækkaður blóðþrýstingur
- Vöðvar spennast upp
- Aukið blóðflæði til húðar og aukin svitamyndun
- Blóð tæmist úr meltingarvegi og melting síðustu máltíðar hægist eða stöðvast.
- Munnvatnsframleiðsla minnkar
- Lifrin sleppir sykri út í líkamann
- Vöðvar í ristli og blöðru spennast upp
- Aukin virkni

Þessi einkenni eru til staðar þegar við skynjum hættu.

Kvíði er óttaviðbragð, til komið vegna þess að við höfum misst öryggi okkar.

# Aukin árvekni



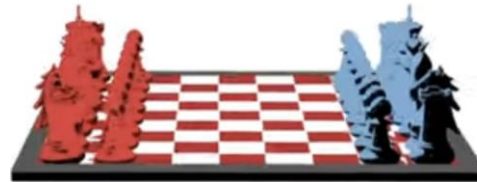
Hættum að njóta - Athyglin fer öll á hættuna!

# Algengar tilfinningar

- Óöryggi, kvíði, ótti
- Pirringur, reiði
- Skömm, niðurlæging
- Sorg, uppgjöf
- Viðkæmni
- Vanmáttur
- Skert sjálfstraust
- Þakklæti



Tilfinningarússíbani



Ströggj

# Viðkvæmni

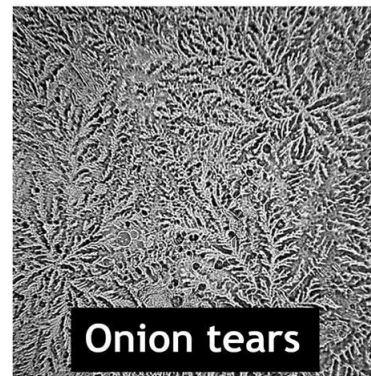
- Að gráta er meðfædd leið til að losa streitu úr líkamanum.
- Tár innihalda streituhormón og náttúruleg verkjalyf.
- Kynjamunur?



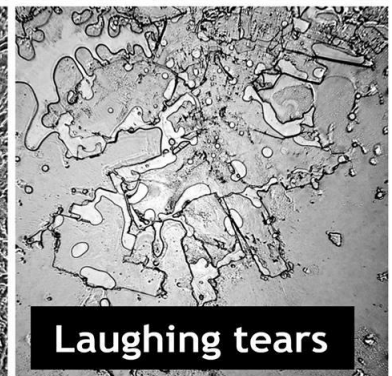
Tears of grief



Tears of change



Onion tears



Laughing tears



# Afleiðingar áfalls

- Atburðurinn leitar á okkur
  - Hugsanir og minningar um atburðinn hellast yfir okkur þegar síst varir – að nóttu sem degi
  - Veldur tilfinningalegu uppnámi
- Ótti við endurtekningu
- Mikil þreyta
- Einbeitingarerfiðleikar
- Svefnerfiðleikar
  - sjá nánar í næstu glærum

# Ótti við endur- tekningu

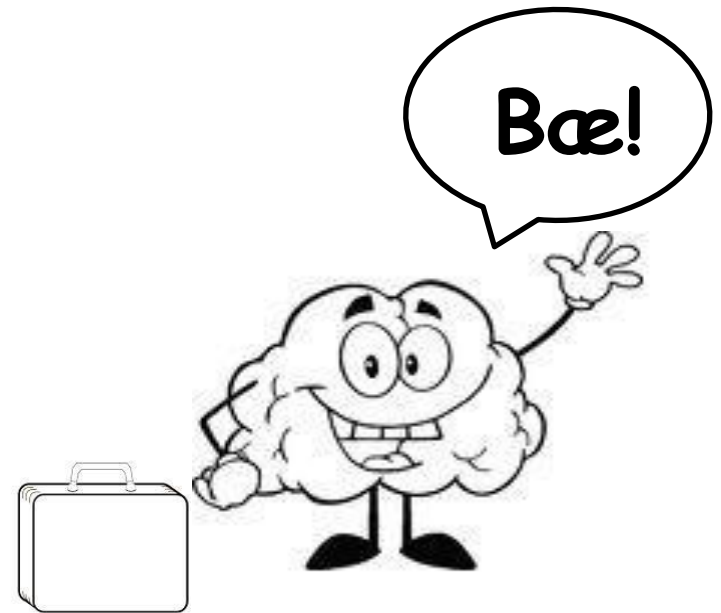
- Ótti við endurtekningu getur breytt háttum okkar
  - Getum farið að forðast fólk, staði og annað sem minnir á atburðinn
  - Getum farið að draga úr virkni okkar
  - Reynum að forðast að hugsa um atburðinn

# Svefn og þreyta

- Svefnörðugleikar
  - Hugsanir hellast yfir þegar upp í rúm er komið
  - Hrökkvum upp af engri ástæðu
  - Slæmir draumar og martraðir
- Alltaf þreytt
  - Gríðarleg orka sem fer í að melta atburðinn
- Í svefninum vinnum við úr deginum okkar


# Minni og einbeiting

- Einbeitingin fer út um gluggann
- Hugurinn upptekinn við annað
- Oft illa sofin í ofanálag
- Þú ert ekki að “missa vitið”



# Algeng hegðun

- Einangra sig
- Verða stuttur í spuna
- Eirðarleysi
- Framkvæmdaleysi
- Verða viðbrigðinn
- Gráta
- Eiga erfitt með að tjá sig



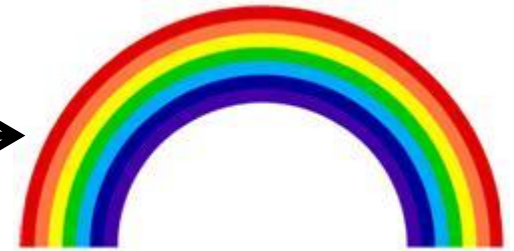
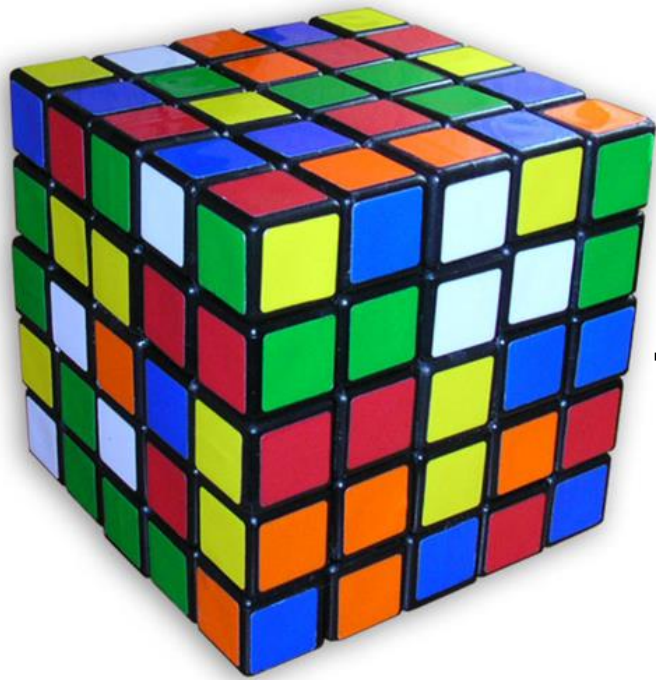
Af hverju  
hafa áföll  
svona  
afleiðingar?

- Jafnvel alveg ný reynsla fyrir okkur
  - Sumum aldrei orðið misdægurt á ævinni
- Kollvarpa kenningu okkar um öruggan og réttlátan heim
- Rífur niður okkar innra öryggi
- Innrás inn í okkar líf

# Að vinna úr daglegu lífi

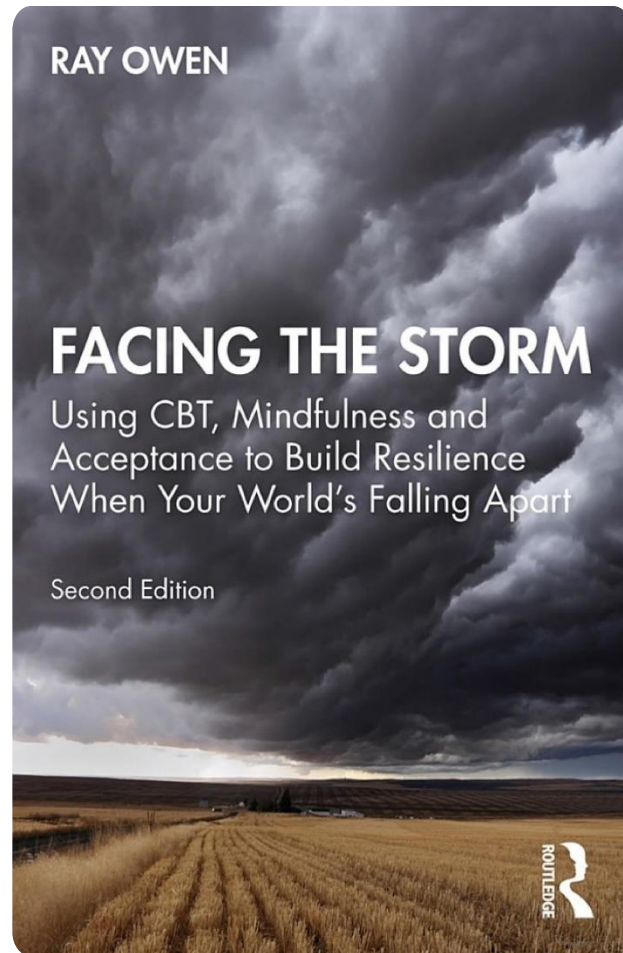


# Að vinna úr áfalli





# Að horfast í augu við storminn



- Óveðrið skellur á
- Aðstæður metnar
- Raunveruleikinn
- Ákvarðanir
- Lífið heldur áfram
- Hvað tekur svo við
- Sigt með vindinum
- Griðastaður
- Uppbygging

## Eftir áfall

- Leitaðu stuðnings  
há fólkinu þínu
  - Mikill máttur  
falinn í  
nálægð  
ástvina
- Líkamleg snerting  
hefur  
streitulækkandi  
áhrif
  - Faðmaðu  
fólkið þitt og  
knúsaðu  
köttinn...eða  
hundana



# Eftir áfall



- Passaðu upp á rútinuna
- Svefn
  - Undirstaða andlegs heilbrigðis
- Næring
  - Líkami þinn þarfnast matar þótt þú viljir ekki borða
- Hreyfing
  - Eykur vellíðan, minnkar streitu, eyðir orku og gefur þér færi á að hreinsa hugann eða vera með hugsunum þínum í ró og næði
- Félagslíf
  - **Ekki** einangra þig
  - Gerðu hluti sem veita þér ánægju

# Eftir áfall



- Ræddu atburðinn við þá sem þú kýst, þegar þú ert tilbúinn
- **Leyfðu þér** að vera viðkvæmur

# Seinkuð áfallaviðbrögð



**NHS**  
Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

The art of dealing with ghosts is to dare to look at them long and hard until you know that is what they are. Ghosts. Lifeless, powerless ghosts

- Ekki er óalgengt að við eitt áfall rifjist önnur úr fortíðinni upp
- Óuppgerð atvik og reynsla getur látið á sér kræla
- Sorg, áfallaviðbrögð og uppnám vegna hluta sem gerðust árum, jafnvel áratugum saman vel þekkt

# Að gefa sjálfum sér rými

- Það getur enginn verið ofurmenni alltaf
- Þú ert ekki minni maður fyrir það að vera mannlegur, þú ert ekki minni maður fyrir að finna fyrir öryggisleysi og vanlíðan, fyrir að finna nákvæmlega sömu tilfinningar og allt annað mannfolk sem stendur frammi fyrir því sama.
- Að vera svolítið viðkvæmur og meyr og pirraður og hræddur eru eðlileg viðbrögð við óeðlilegum aðstæðum



# Að gefa sjálfum sér rými



- Það tekur tíma fyrir fólk að komast yfir sálræn áföll, ekki síður en líkamleg
- Langflestir ná sér á strik aftur eftir áfall, af sjálfsdáðum eða með aðstoð fjölskyldu og vina

# Hversu langan tíma tekur að jafna sig?

- Mjög einstaklingsbundið
  - Eðli atburðar
  - Bakgrunnur og fortíð manneskju
  - Persónuleiki
  - Stuðningur
  - Eftirleikur áfalls
- Ef líðan er svipuð eða jafnvel verri en strax fyrstu dagana eftir áfall, að 4-6 viknum liðnum, er skynsamlegt að leita sér aðstoðar

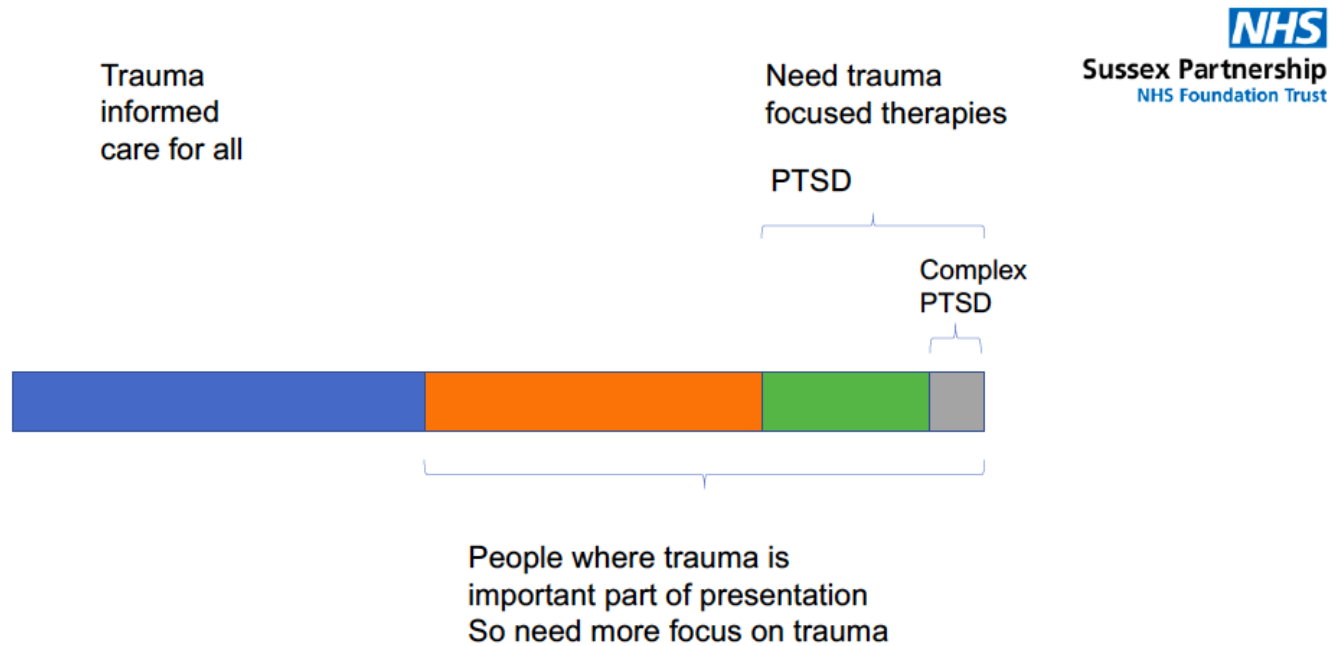


# Áfallastreituröskun PTSD skv. ICD 11

Áföll geta leitt til geðröskunar sem lýsir sér í

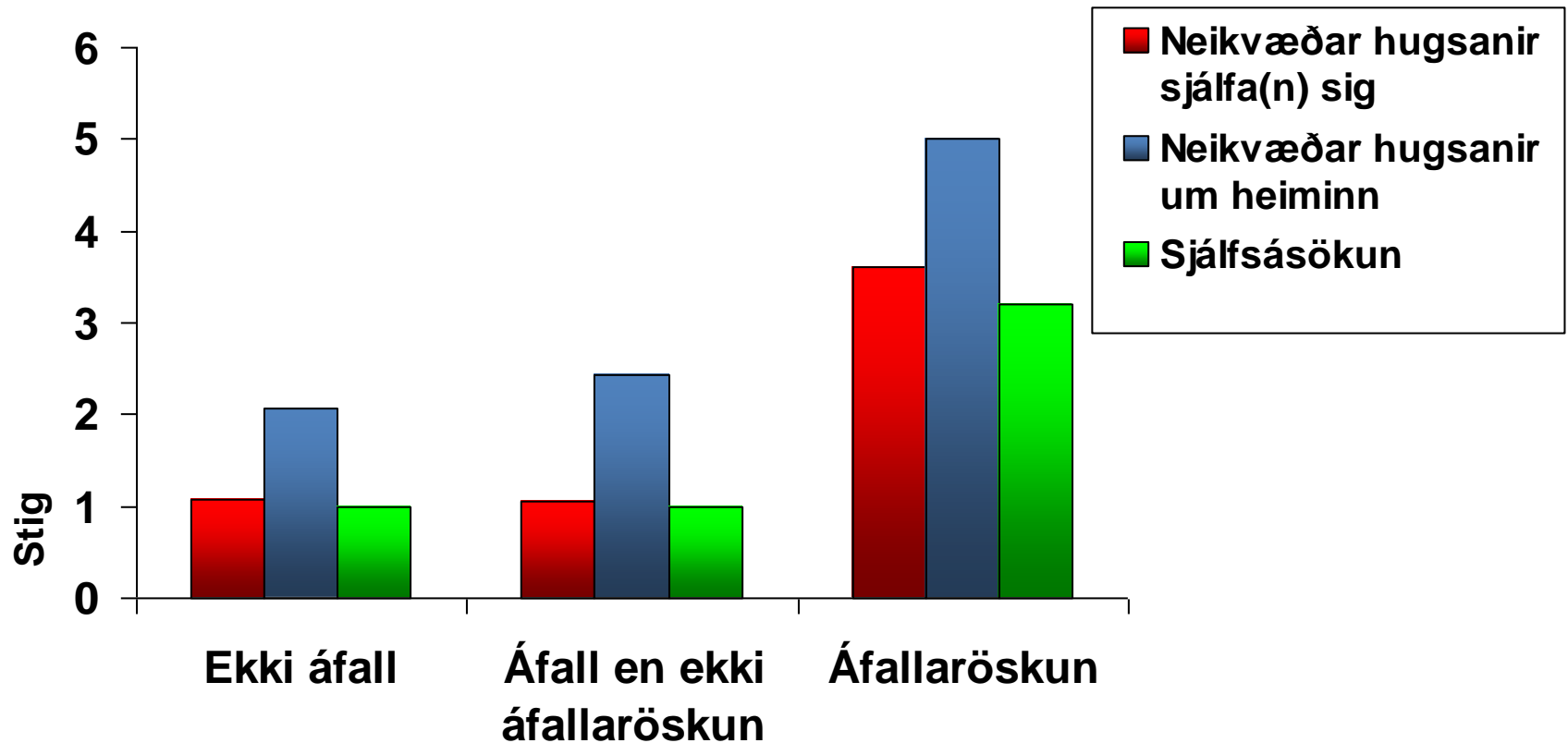
- Endurupplifunum
- Forðun
- Breytingar á örvunarstigi og viðbrögðum
- Einkennin þurfa að hafa verið til staðar í nokkrar vikur, valda vanlíðan og trufla daglegt líf verulega.

# Flestir ná sér eftir sálrænt áfall

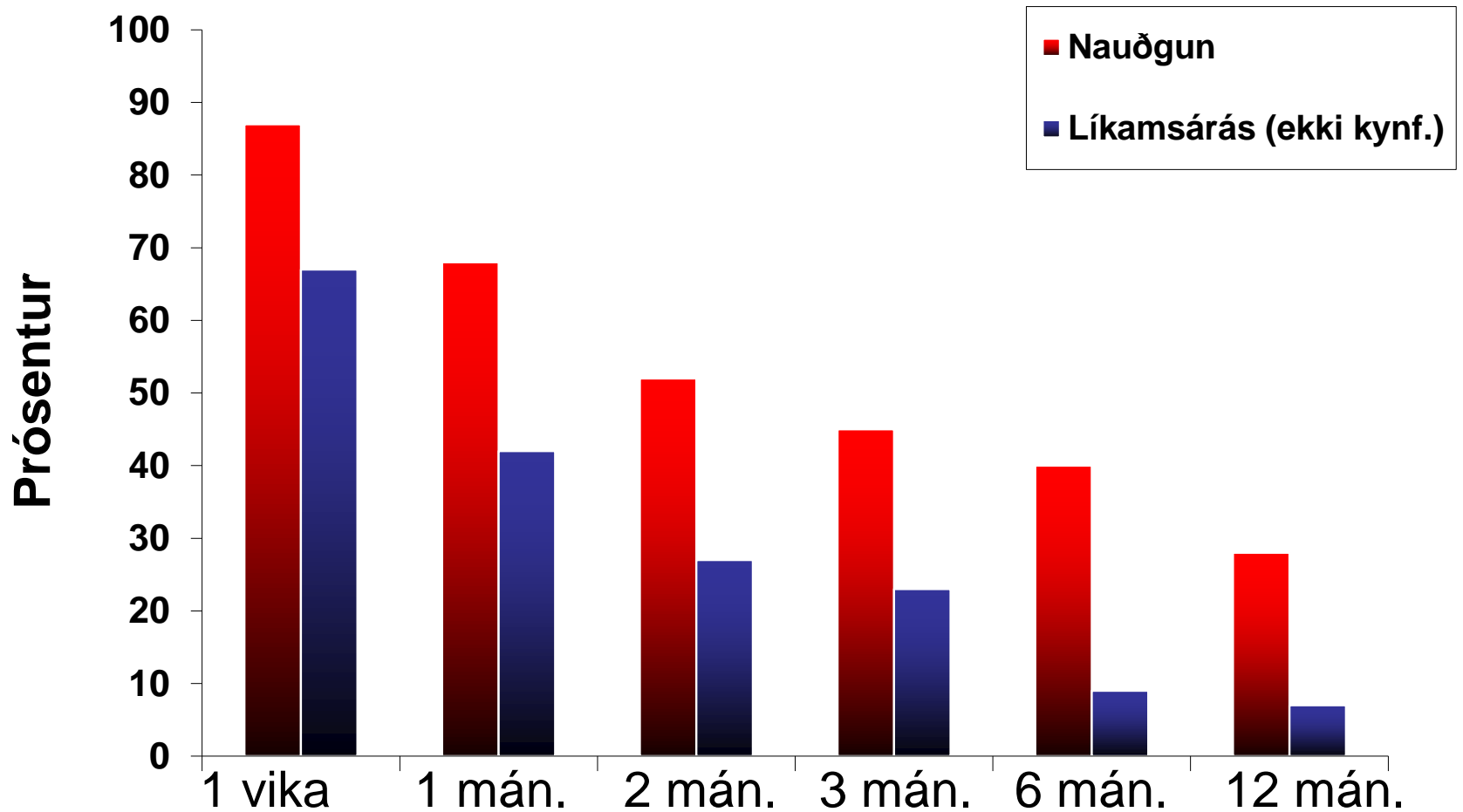


© Nick Grey, 2020

# Hugsanir í kjölfar áfalla



# Fjöldi þolenda með ÁSR



Tími

# Hindranir í bata – breytt viðhorf

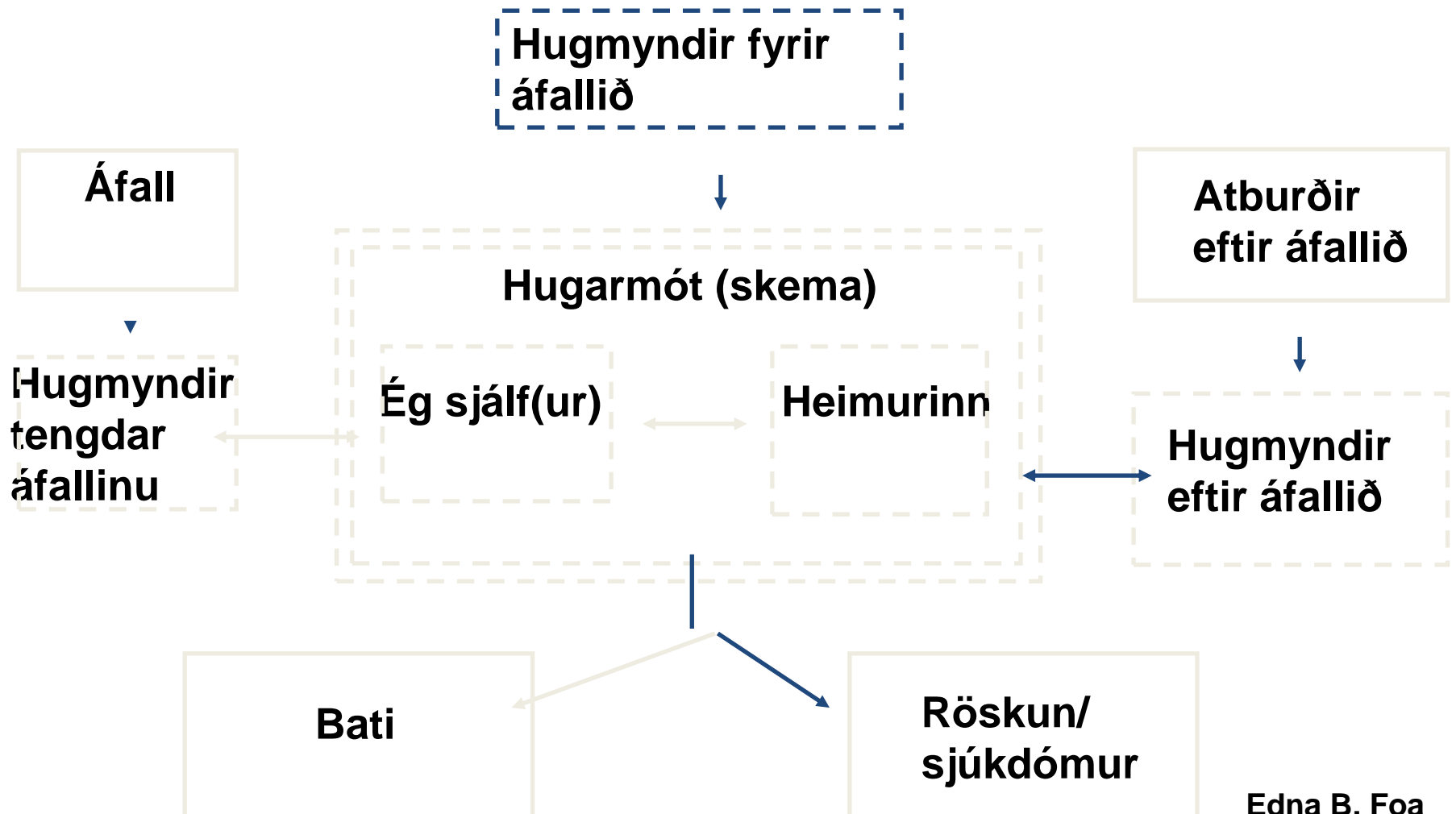
- Óraunhæf sjálfsásökun eða sektarkennd
- Breytt hugmynd um okkur sjálf, aðra og umheiminn



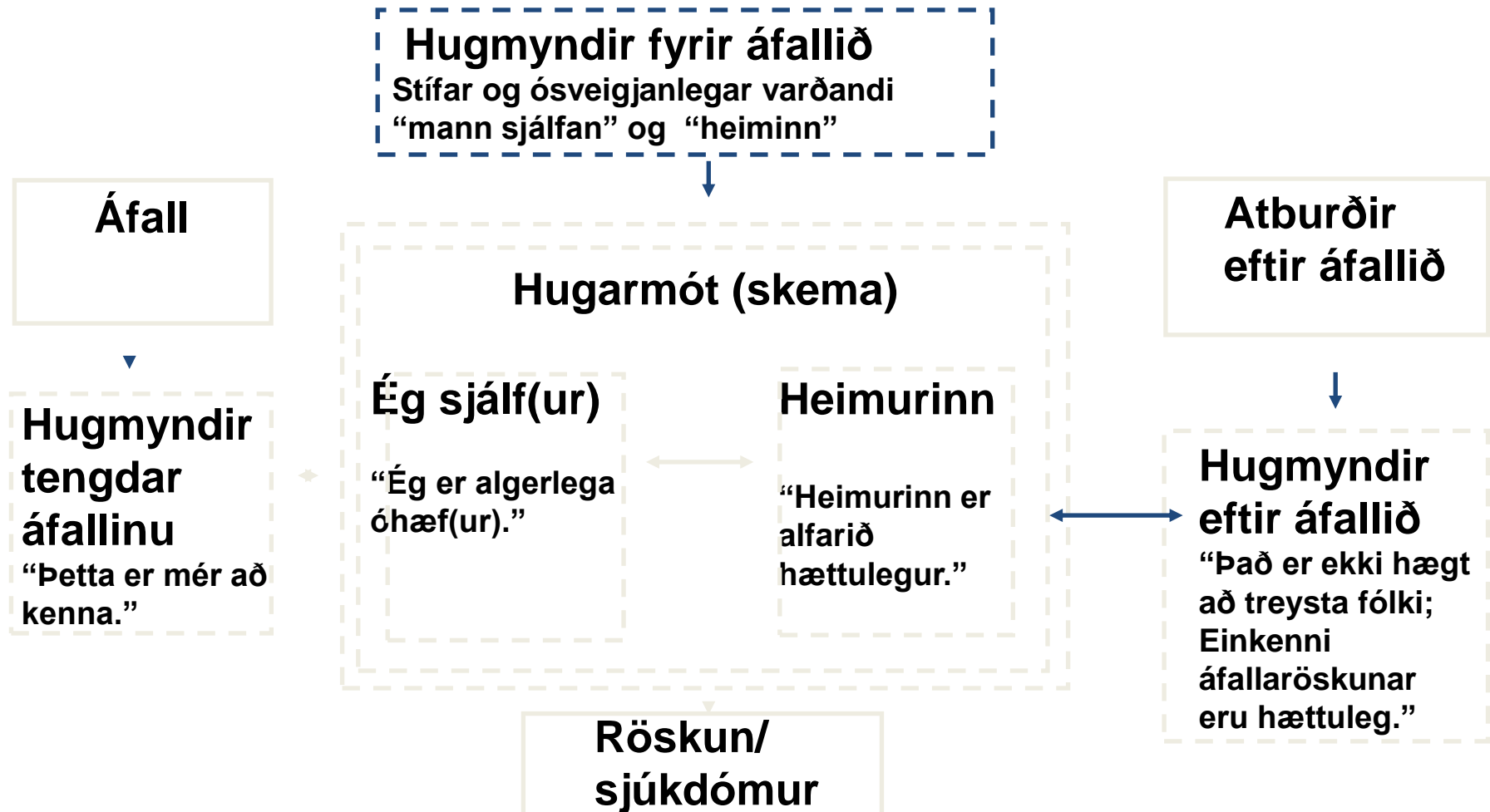
# Þættir sem ákvarða þróun áfallastreituröskunar

- Þættir sem voru til staðar fyrir áfallið
- Hugmyndir (skema) um sjálfa(n) sig
- Hugmyndir (skema) um heiminn
- Minningar tengdar áfallinu
- Minningar tengdar atburðum eftir áfallið

# Líkan um tilfinningalega úrvinnslu



# Líkan um þróun röskunar eftir áfall





# Líkan um þróun bata eftir áfall

**Hugmyndir fyrir áfallið**

Í jafnvægi, sveigjanleiki varðandi  
“mann sjálfan” og “heiminn”

**Áfall**

**Hugmyndir tengdar áfallinu**

“Þetta var ekki mér að kenna; Ég gerði það sem ég gat, miðað við aðstæður.”

**Hugarmót (skema)**

**Ég sjálf(ur)**

“Ég er hæf(ur), að mestu leyti.”

**Heimurinn**

“Heimurinn er öruggur, að mestu leyti.”

**Bati**

**Atburðir eftir áfallið**

**Hugmyndir eftir áfallið**

“Sumum, en ekki öllum, er hægt að treysta; Einkenni áfallaröskunar eru eðlileg og fara með tímanum.”



## Meðferð við áfallastreituröskun

Meðferð við áfallastreituröskun felst einkum í endurtekinni berskjöldun, farið er endurtekið í gegnum áfallið til að heilinn nái að vinna úr öllum þessum upplýsingum sem tengjast áfallinu og flokka rétt með rökhugsuninni.

Önnur nálgun sem er meira hugræn felst í því að vinna beint með þær stíflur sem hafa myndast og hindra bata, það er t.d. gert með því að skoða hugsanirnar, túlkanir og skýringar, skora þær á hólmi og finna aðrar hjálplegri. Báðar aðferðirnar eru mikið rannsakaðar og gagnreyndar.

# Áfall

- að syrgja lífið sitt
- sorgarferli
- afneitun
- breytt viðhorf til lífsins
- stefnan tekin
- A-B-C – lífið verður ekki eins og það var (A) og þarf ekki alltaf að vera eins og það er í dag (B) en það þarf að byggja upp nýtt líf (C)



# Viðhorf

A

Fortíð

- Eins og hlutirnir voru

B

Nú tíð

- Lífið og tilveran í dag

C

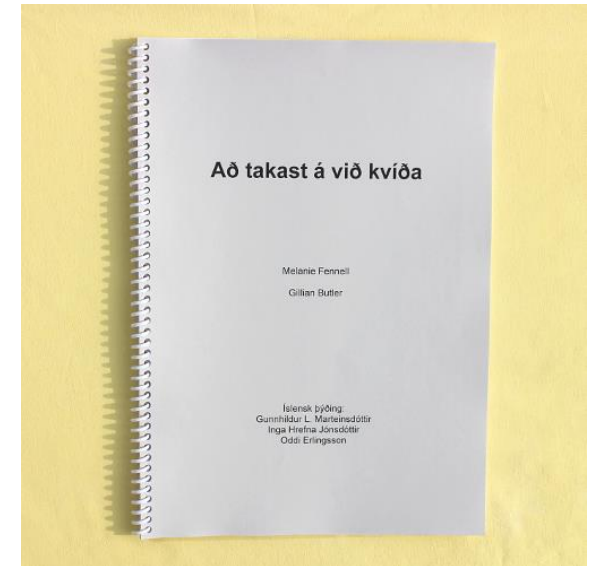
Framtíð

- Möguleikar framundan þrátt fyrir áfallið/sjúkdóminn

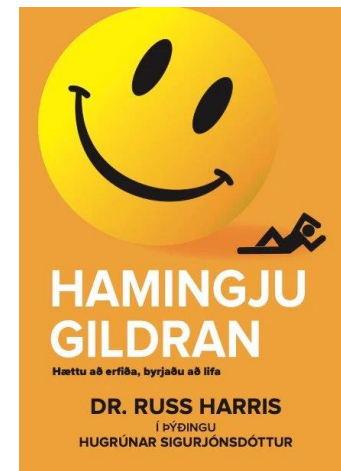
# Sjálfshjálparefni



[www.fifill.is](http://www.fifill.is)



[www.kms.is](http://www.kms.is)



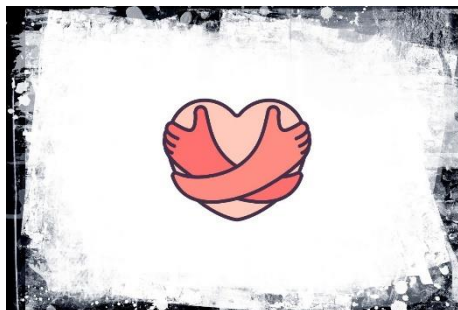
© Reykjalundur

# HAM: Handbók um hugræna atferlismeðferð

Vefurinn opinn öllum

[www.ham.reykjalundur.is](http://www.ham.reykjalundur.is)





„Að sigrast á erfiðleikum gefur okkur  
stolt og kraft til að takast á við framtíðina.“

*Viðtal við Berglindi Guðmundsdóttur sérfræðing í klínískri sálfræði  
á Rás 1, 12. apríl, 2020*

Takk fyrir og gangi ykkur vel!