




Hvað eru áföll?

Hvernig bregst fólk við áföllum?

Er það áfall að greinast með mergæxli?

Geta aðstandendur orðið fyrir áfalli?

Hvað er til ráða?

Hvað er áfall skv. greiningu áfallastreituröskunar?

A. Áfall er atburður sem ógnar lífi eða veldur dauðsfalli, veldur alvarlegum áverka eða felst í kynferðislegu ofbeldi

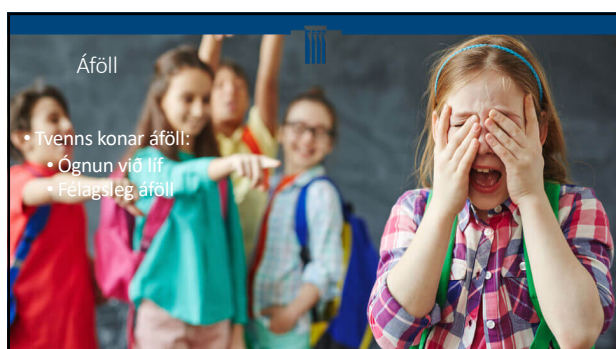
Einstaklingurinn ýmist ...:

1. upplifir atburðinn sjálfur
2. er vitni að atburði sem kemur fyrir einhvern annan
3. fær vitneskju um að náinn fjölskyldumeðlimur eða náinn vinur hafi orðið fyrir áfalla-atburði, atburðurinn þarf að hafa verið ofbeldisfullur eða slys
4. endurtekin eða ógakennd upplifun á óþægilegum þætti áfalla-atburðar, t.d. lögreglumaður sem endurtekið þarf að takast á við smáatriði kynferðisofbeldis gegn barni (á ekki við um upplifun í gegnum fjölmiðla, tölvur, o.s.frv., nema það tengist atvinnu)



Hvað telst vera áfall?

- Greiningakerfi:
 - Hvað telst vera „raunverulegt“ áfall?
 - Skilaboð til sjúklings
 - Skilaboð til aðstandenda
- Rannsóknir benda til að mun fleiri gerðir af lífsreynslu geti valdið áfallastreitu
- Áhrif á aðstandendur lítið verið rannsökuð




Áfallastreituröskun er vísbending um að eitthvað sé að hindra eðlilegt bataferli í kjölfar áfalls

Ef atburðurinn er nógu alvarlegur þá upplifa nánast allir áfallastreitueinkenni fyrst eftir atburðinn

6



Hvað ef áfallið er greining sjúkdóms?

- Þeir sem greinast með krabbamein:
 - Ef mælt er með sjálfsmatskvörðum: 7-14% með líklega áfallastreituröskun
 - Ef mælt er með klínískum viðtölum: Um 6% með líklega áfallastreituröskun
- Áleitnar hugsanir um andlát
- Hugsanir því um eitthvað sem gæti gerst í framtíðinni, ekki minningar
- Minna um neikvæð viðhorf og tilfinningar eins og sektarkennd

HVADA SEGJA ALÞJÓÐLEGAR KLÍNÍSKAR LEIÐBEININGAR?

- Það er hægt að ná bata eftir alvarleg áföll
- Meðferð á að vera markviss og beinast sérstaklega að úrvinnslu áfalls: Áfallamiðuð hugræn atferlismeðferð (t.d. hugræn úrvinnslumeðferð, endurtekin berskjöldun) eða EMDR
- Ekki mælt með lyfjameðferð sem fyrsta meðferðarúrræði
- Skammtínameðferð: 7 til 18 viðtöl
 - ATH afleiðingar geta verið fjölþættar og kallað á samsetta meðferð sem tekur lengri tíma

Það er aldrei of seint að vinna úr áfallastreitu

Hvert get ég leitað?

- Ef einkenni eru væg (og vandi ekki fjölþættur) þá getur verið að sjálfshjálparefni dugi
 - www.qlsclva.gov
 - Gott að vera í samtali við heilbrigðisstarfsmenn, t.d. sálfræðinga á heilsugæslustöðvum, sem hefur þekkingu
- Áfalla- og áfallastreituteymi Geðsviðs Landspítala
- Sálfræðingum á stofum sem kunna gagnreynda meðferð við áfallastreitu fer fjölgandi.
 - Mikilvægt að sálfræðingur hafi hlotið góða þjálfun og veiti gagnreynda meðferð
 - Áfallamiðuð hugræn atferlismeðferð, t.d. hugræn úrvinnslumeðferð (cognitive processing therapy) og endurtekin berskjöldun (prolonged exposure)
 - EMDR
 - Ef önnur meðferð kemur til greina, spurðu þá um rannsóknir og vertu gagnrýnnir á svör

Af hverju eru mikilvægt að fá rétta meðferð við áfallastreituröskun?

- Tryggja bata þinn
- Tryggja öryggi þitt
- Draga úr á líkum að þú fáið meðferð sem virkar ekki eða veldur skaða



Er meðferðin sem ég er í að virka?

- Hvað heitir meðferðin?
 - Í hverju felst meðferðin?
 - Er verið að vinna með áfallið beint eða óbeint?
- Er árangur metinn?
 - Voru spurningalistar notaðir? Ef nei, af hverju ekki? Hvað var notað í staðinn?
 - Var heimavinna?
- Líður mér betur?
- Ef nei, af hverju gæti það verið?
 - Er ég kannski ekki í áfallameðferð?
 - Er ég að sifjelt að nota tímann í eitthvað sem er að trufla mig? ... er ég að flýja eða forðast?
 - Er ég mögulega ekki að taka þátt í meðferðinni?
 - Er meðferðaraðiliinn að taka þátt í forðun minni?



Áfall í öðrum skilningi

- Eðlilegt að finna fyrir vanlíðan eftir greiningu
- Önnur algeng viðbrögð og einkenni:
 - Kvíði
 - Þunglyndi
 - Verkir
- Önnur sýn á lífið



Aðstandendur

- Rannsóknir benda til að aðstandendur fólks með mergæxli lýsi stundum:
 - Minni þunglyndiseinkennum
 - Meiri vanlíðan
 - Meiri kvíðaeinkennum
 - Mikilli óvissu
 - Miklu álagi



Stuðningur

- Stuðningur frá öðru fólki
- Huga að grunnstoðum
 - Svefn
 - Næring
 - Hreyfing
- Leita sálrænnar meðferðar ef nauðsynlegt er



Þakka ykkur fyrir!