

Mikilvægt að viðra tilfinningar eftir erfiða atburði

Texti og mynd: Sigríður Elin

Á heimasíðu Landspítala má finna upplýsingar um áfallahjálp og eru þar taldir upp sex þættir sem áfallahjálpsamanstendur af. Þessir þættir eru sálræn skyndihjálp, upplýsingar og fræðsla, viðrun, úrvinnsla, virkjun stuðningskerfis fyrir þolendur áfalla og að lokum mat á áhættuþáttum og eftirfylgd. Við ætlum að staldra við þriðja þáttinn; VIÐRUN, og fengum Rósu Kristjánsdóttur, deildarstjóra sálgæslu djákna og presta á Landspítala, til að fræða okkur.

„Orðið defusing, eða viðrun eins og það er nefnt á íslensku, merkir það atferli að gera eitthvað skaðlaust áður en það getur valdið skaða. Í orðabókum er það meðal annars þýtt með þeim hætti að virðun er líkt við það að gera sprengju óvirka; að aftengja áður en sprengjan getur valdið skaða. Það er að segja, að þegar alvarlegir atburðir verða, til að mynda alvarleg slys eða veikindi, er nauðsynlegt fyrir starfsfólk deilda sem að málinu koma, að hafa tækifæri á því að koma saman og fara yfir reynslu sína. Að viðra tilfinningar sem fyrst eftir atburðin til að reyna að koma í veg fyrir að reynslan hafi langvarandi áhrif á líðan. Ef ekki er hægt að gera aðstæður skaðlausar, svo við höldum okkur við það orð, þá er að minnsta kosti reynt að minnka líkurnar á hugsanlegum skaða; draga úr einkennum,“ útskýrir Rósa. Í stuttu máli má segja að viðrun sé það þegar lítill hópur fólks kemur saman eftir erfiða reynslu, sem er það áhrifamikil að hætta er á að hún hafi áhrif á hærni okkar til halda stjórn.

Nauðsynlegt að viðrun eigi sér stað sem fyrst Viðrun, (defusing), er styttri og að vissu leiti einfaldari útgáfa af kerfisbundinni úrvinnslu, (debriefing). Rósa segir mikilvægt að viðrun sé unnin fyrr en þegar um úrvinnslu sé að ræða. „Nauðsynlegt er að viðrun eigi sér stað sem fyrst eftir erfiðan atburð. Og vegna þess að viðrun á sér stað svo fljótt er ekki farið eins djúpt í tilfinningarnar eins og þegar úrvinnslu vinna fer í gang. Viðrun gerir fólki, sem lendir í erfiðum aðstæðum, fært að tala um reynsluna áður en það hefur í raun tíma til að

endurskoða hana og mögulega mistúlka eða misskilja raunverulega þýðingu hennar fyrir hvern og einn. Samkvæmt þeim heimildum, sem ég hef aflað mér, er því sums staðar haldið fram að viðrun strax, sé betri og hjálpi betur, en þegar beðið er í sólarhring, sem ráðlagt er að líði áður en kerfisbundin úrvinnsla fer í gang. Viðrun er notuð strax eftir áfall og þarfnast ekki teymis, sem er hins vegar kallað til þegar úrvinnsla á við. En viðrun er ferli sem á alls ekki alltaf við, það þarf að veða og meta það út frá ýmsum þáttum eins og til að mynda tímasetningu.

Þegar Rósa er spurð hver markhópurinn sé segir hún að hann sé miðaður við kjarnann í hópnum sem var í mestri nálægð í erfiðum aðstæðum. Vanalega eru um sex til átta manns í hópi, en oft er nauðsyn að vera með viðrun í fleiri minni hópum, sem tengjast sama atburði en hver hópur kemur að á mismunandi hátt og hefur því sérstöðu sem þarf að ræða sérstaklega.”

Hverjir eiga að sjá um og stjórna viðruninni? „Faglega séð er ráðlagt að fá utanaðkomandi aðstoð þegar viðrun á sér stað. En þær aðstæður geta komið upp, eins og til dæmis, þegar erfið tilfelli koma upp að nóttu til, að aðgangur að stuðningi er ekki eins auðsóttur og á daginn, hvað gerum við þá? Allir sem koma hafa þörf fyrir stuðning og því er ekki hægt að ætla einum úr hópnum að vera í hlutverki stjórnanda. Ef vaktstjóri metur aðstæður þannig að nauðsyn sé að fá aðstoð strax, kallar hann eftir þeim presti eða djákna sem er á vakt í sjúkrahúsinu og biður um aðstoð.”

Viðrun má ekki misnota þá missir hún marks

„Nauðsynlegt er að viðrun eigi sér stað í hlutlausu rými. Hún á aldrei að vera á vettvangi atburðarins. Ef aðstæður uppfylla kyrrð og næði má segja að hægt sé að vera næstum því hvar sem er.

Ef atburðurinn, sem kallar á viðrun, á sér stað í byrjun vaktar er best að geta sest niður strax og víðra reynsluna. Getu síðan tekið til næstu verka það sem eftir er vaktar og þannig minnkað álagið. Gangi það ekki er nauðsynlegt að tryggja að engin fari af vaktinni fyrir en viðrun hefur átt sér stað svo fólk geti farið heim til fjölskyldu sinnar og skilið að vinnu og einkalíf,” segir Rósa og spurð út í tímamörk viðrunar segir hún að viðrun taki venjulega frá tuttugu mínútum upp í klukkutíma hámark.

„Viðrun gerir fólki, sem lendir í erfiðum aðstæðum, fært að tala um reynsluna áður en það hefur í raun tíma til að endurskoða hana og mögulega mistúlka eða misskilja ...”



„Ef viðrun fer að ráði yfir klukkustund er það merki um að hópurinn hefur orðið fyrir alvarlegu áfalli sem þarfnast nánari stuðnings eða stjórnun hópsins hefur farið út um þúfur og umræðan út fyrir það sem skipti máli. Sé það mat stjórnanda að meira sé að en viðrunarfundur geti tekið á er nauðsynlegt að gera videigandi ráðstafanir, eins og að koma á kerfisbundnum úrvinnslufundi á næstu dögum.”

Eðli málsins samkvæmt er fyrirvari viðrunarfundar oftast stuttur og því ekki alltaf hægt að undirbúa fundina mikið. „Stutt lýsing á því sem gerðist er næg, svo er farið yfir hvað var erfiðast, staðreyndir, hugsanir, viðbrögð og einkenni. Það er mikilvægt að hvetja alla til að tala en virða þá sem kjósa að þegja. Enginn pressa á að vera á þátttökendum, heldur fullvissa um að umhyggja fyrir þeim sé undirliggjandi ástæða fyrir samverunni. Traust er forsenda fyrir því að vel gangi. Þegar viðrun á sér stað er reynt að svara þeim spurningum sem spurðar eru, átta sig á reynslunni og viðbrögðunum hjá hópnum. Ræða um viðbrögð og sjálfshjálp við stressinu og álaginu. Koma svo á úrvinnslufundi reynist það niðurstaðan eftir viðrunina. Gefa endurgjöf, (feedback), hvað var gott og hvað er hægt að læra af reynslunni. Gefa einnig færi á áframhaldandi stuðningi ef þess er þörf.”

Hvenær á viðrun ekki við? „Viðrun er byggð upp sem lítill hópur, skjót íhlutun eftir álag og stress, sem á sér stað á fyrstu átta klukkustundum eftir erfiðan atburð; oftast eftir erfið slys. Að nota viðrun þegar margir dagar eru liðnir frá atburði er misnotkun á aðferðinni. Að nota viðrun eftir allar vaktir er líka misnotkun sem orsakar að aðferðin missir marks og áhrif hennar verða að engu með tímanum. Aðeins þeir sem kunna til verka eiga að stjórna viðrun og sjá til þess að henni sé beitt rétt,” segir Rósa Kristjánsdóttir að endingu. Þeir sem vilja kynna sér þetta nánar geta lesið lokaverkefnið „Viðrun á bráðamóttöku” sem má nálgast á skemman.is.