

Að skilja viðbrögð við áfalli

Leiðbeiningar fyrir þolendur áfalla og aðstandendur þeirra

Höfundur:

Dr Claudia Herbert

Þýðendur:

Ragnhildur Guðmundsdóttir

Valgerður Margrét Magnúsdóttir

Handleiðari:

Rúnar Helgi Andrason

Efnisyfirlit

Formáli	4
Trúnaður.....	4
Af hverju að gefa út hefti um áföll?.....	4
Hvernig á að lesa þetta hefti.....	5
Aðvörun	6
Hluti I	7
Að skilja áföll og viðbrögð þín við þeim	7
1.1 Inngangur.....	7
1.2 Hvað er áfall?	8
1.3 Fyrir hvern er þessi leiðarvísir skrifaður?	10
1.4 Hvers vegna getur áfall haft svo mikil sálræn áhrif á þig?	11
1.5 Hvernig getur fólk skilið áfall og aðlagast því?.....	12
1.6 Algengustu viðbrögð við áfalli	12
Endurupplifun áfallsins.....	13
Dofi og hliðrunarviðbrögð	15
Viðbrögð sem fela í sér aukna örvun (eða oförvun)	17
1.7 Önnur viðbrögð við áfalli	19
Viðbrögð tengd ástvinamissi	19
Líkamleg afmyndun / missir líkamshluta.....	20
Langvinnir verkir.....	20
Kynlífsvandamál	20
Punglyndi.....	21
Sektarkennd / sjálfsásökun.....	21
1.8 Hvað er áfallastreituröskun?	22
1.9 Af hverju bregðast ekki allir við áfalli á sama hátt?.....	23
Hluti 2	24
Að takast á við áföll	24
2.1 Að byggja upp sitt fyrra líf.....	24
2.2 Ýmsar leiðir til að hefja bataferli	25
Að vinna sig frá áfallinu!	25
Leiðir til að tala um áfallið	26
Að takast á við hliðrun.....	27

Að takast á við öryggishegðun.....	28
Að takast á við kvíða.....	28
Að takast á við reiði eða pirring.....	30
Svefnerfiðleikar	31
Kynlífsvandi.....	32
Áfengi og fíkniefni	32
Lyf.....	33
2.3 Hvernig hægt er að fá sérfræðiaðstoð	34
2.4 Ef þú ert í meðferð skaltu halda áfram – ekki gefast upp of snemma!	36
2.5 Áhrif á fjölskyldu þína eða maka.....	37
Eftirmáli	37

Formáli

Trúnaður

Til að efla skilning og til að auðvelda lestur inniheldur þetta hefti nokkur raunveruleg dæmi. **Ef svo ólíklega vill til að þú þekkir til þeirra, þá er það tilviljun. Nöfnum og persónueinkennum hefur verið breytt til að trúnaður haldist.**

Af hverju að gefa út hefti um áföll?

Það er líklega það síðasta sem þig langar til að gera þessa stundina er að lesa um áföll. Þetta er mjög skiljanlegt þar sem þú vilt sennilega gera hvað sem er til að forðast allt sem minnir þig á áfallið. Til skamms tíma getur þetta veitt þér betri líðan. **Til lengdar leysir það hinsvegar ekki vandamálin og þá vanlíðan sem kom í kjölfar áfallsins.** Þetta hefti er gert til hjálpa þér að skilja hvað gerist í kjölfar áfalls og hvernig hægt er að komast í gegnum það. Það er byggt á þeirri trú að því betur sem þú skilur viðbrögð þín, því meiri stjórn og getu hefur þú til finna leiðir til að ná bata.

Þetta hefti er hugsað sem hvatning til þín til að gera eitthvað sem hjálpar þér áleiðis og auðveldar þér að endurheimta sjálfa/n þig og líf þitt á sem árangursríkastan hátt.

Hvernig á að lesa þetta hefti

Þegar verið er að jafna sig eftir áfall er oft erfitt að festa hugann við lestur. Einbeiting þín gæti verið lítil og þér gæti fundist erfitt að halda þér við efnið. **Þar sem þetta hefti inniheldur þó nokkuð efni, eru hér ráðleggingar sem gætu hjálpað við að nýta þér heftið:**

- Farðu lauslega yfir heftið og kynntu þér fyrirkomulag þess og innihald.
- Sjáðu hvort eitthvað af efninu höfðar sérstaklega til þín og ef þú finnur löngun til að lesa þá hluta, láttu það eftir þér.
- Þér gæti fundist auðveldara að lesa heftið í litlum skrefum í nokkrar mínútur í senn en að reyna að lesa það frá upphafi til enda.
- Ekki láta það trufla þig þótt það sé eitthvað sem þú skilur ekki í heftinu. Líttu framhjá því og lestu það sem þú skilur.
- Ef það eru kaflar sem koma þér í uppnám gæti það tengst einhverju sem minnir þig á áfallið. Það getur verið erfitt að upplifa slíka líðan en það er ekki hættulegt. Það gerir áfall þitt ekki verra. Leyfðu þér að finna fyrir uppnámi þínu, róaðu þig og hugsaðu vel um sjálfa/n þig á meðan á því stendur. Það getur verið lækning og léttir í því að tjá tilfinningar sínar.
- Það getur verið að þér finnist sumir hlutar þessa heftis ekki eiga við þig. Ef svo er, lestu þá hluta sem þér finnst einna helst eiga við þig. Ef þig langar til getur þú lesið aðra hluta seinna til að kanna hvort ákveðnir þættir í þeim geti nýst þér.
- Ef þú átt erfitt með lestur gæti gagnast þér að lesa þetta hefti með einhverjum öðrum. Veldu þér manneskju sem þér finnst hafa næga þolinmæði og skilning. Það er gott að fara nokkrum sinnum saman yfir þá þætti sem þú skildir ekki í fyrstu.
- Ef þú getur ekki fundið einhvern til að lesa með þér, gætir þú hljóðritað textann. Ekki reyna að skilja textann á meðan þú hljóðritar, heldur þegar þú hlustar á hann. Á þann hátt getur þú farið yfir hluta textans aftur og aftur án þess að þurfa að lesa hann að nýju.

Aðvörun

Það gæti reynst þér erfitt að lesa um viðbrögð við áfalli. Einhver dæmanna gætu rifjað upp áfall þitt og því gætirðu komist í smá uppnám við lesturinn. Eins og fram hefur komið gæti það verið mjög gagnlegt fyrir þig að fara í gegnum sársaukann, þótt erfitt sé. Það gæti verið nýtt fyrir þig að láta hann í ljós en það er oft byrjunin á bata.

Ef sársauki þinn fer fram úr öllu hófi, verður yfirþyrmandi eða stjórnlaus við lestur þessa heftis skaltu hætta lestri og gera eitthvað allt annað til að dreifa huganum.

Hættu lestri þessa heftis ef eitthvað af eftirfarandi gerist.

- Þér finnst eins og þú sért að missa samband við raunveruleikann, s.s. upplifir yfirþyrmandi minningar frá atburðinum, upplifir endurleiftur (flashback) eða ofskynjanir
- Ef þú finnur fyrir sterkum kvíðaviðbrögðum, s.s. oföndun, kvíðakasti og /eða óreglulegum hjartslætti
- Ef þú finnur fyrir sterkum líkamsviðbrögðum, s.s. kröftugum skjálfta, miklum kuldahrolli eða verulegum hitakófum
- Ef þú finnur fyrir sjálfsvígshugleiðingum
- Ef þú finnur fyrir löngun til að gera sjálfum þér eða öðrum mein
- Ef þú upplifir óstjórnlega reiði eða heift.

Ef þú finnur fyrir einhverju af ofantöldu við lestur þessa heftis skaltu ræða það við lækni þinn eða meðferðaraðila áður en þú heldur lestri áfram.

Hluti I

Að skilja áföll og viðbrögð þín við þeim

1.1 Inngangur

Óvæntir atburðir sem valda áfalli geta sett líf fólks úr skorðum. Þessir atburðir geta haft djúp áhrif á það hvernig fólki líður með sjálft sig og aðra og heiminn í kringum það. Fólk getur upplifað algjöra ringulreið og oft skelfingu varðandi líðan sína og hegðun eftir skyndilegan atburð sem veldur áfalli.

Hannes, sem hafði lifað af alvarlegan húsbruna, sagði við mig: „Eftir að ég hafði lifað af áfallið hélt ég að allt væri búið – en það var þá sem allt byrjaði.“ Í marga mánuði gat hann ekki náð myndum af atburðinum úr huga sér. Hannes sagði mér: „Það var eins og hluti af atburðarrásinni endurtæki sig á hverjum degi. Ég vildi komast yfir þetta, halda áfram með líf mitt, en það var eins og áfallið leyfði mér það ekki. Það sem verra var, dagar mínir voru ekki einungis fullir af hræðilegum áminningum um hvað hafði gerst, heldur fékk ég ekki einu sinni hvíld frá þessu á nóttunni. Ég var ásóttur af endurteknum martröðum sem virtust svo raunverulegar að ég vaknaði oft upp öskrandi og grátandi, sannfærður um að það væri aftur kviknað í mér. Það var sama hvað ég gerði, það var eins og ég gæti ekki komist yfir þetta heldur væri algjörlega fastur í atburðinum. Hann var svo raunverulegur að ég var sannfærður þá um að ég væri að verða klikkaður.“

Margir hafa sömu eða mjög svipuð viðbrögð og ótta eins og Hannes.

Viðbrögð fólks eftir áfall eru oft svo sterk og yfirþyrmandi að það er ekki óalgengt að finnast maður vera að „klikkast“ eða „missa algjörlega stjórn á eigin lífi“. Fólk er oft hissa og því er létt þegar það heyrir að það er ekki eitt í að upplifa þessar tilfinningar – að það er ekki að „klikkast“ en að viðbrögð þess séu algeng og skiljanleg viðbrögð við áfallinu.

Með því að tala um og vinna með ákveðnar hliðar á áfallinu (oft í meðferð) getur fólk aftur náð stjórn á lífi sínu og séð birtu á ný þar sem það upplifði aðallega myrkur áður.

Þetta hefti er ætlað sem byrjunarreitur. Það er ætlað sem leiðsögn í að hjálpa þér að skilja ýmis viðbrögð og tilfinningar sem þú ert að upplifa, í þeim tilgangi að reyna að varpa einhverju ljósi á ýmsa „dimma“ staði og óvissu sem þú gætir verið að upplifa. Gegnum þennan skilning gætirðu fundið sjálfstraust og hugrekki innra með þér til að halda áfram því ferli að vinna þig í gegnum áfall þitt. Ef þú hefur ekki gert það nú þegar, getur heftið líka gefið þér hugrekki til að finna og deila tilfinningum þínum með manneskju sem getur boðið þér frekari sérfræðihjálp til að flýta fyrir bataferli þínu. Þetta hefti er

ekki ætlað sem staðgengill fyrir sálfræðilega meðferð eða ráðgjöf en gæti hjálpað og aukið áhrif hennar.

Bataferlið tekur tíma og er einstakt fyrir hverja manneskju.

1.2 Hvað er áfall?

Þrátt fyrir að þú upplifir margar aðstæður í lífinu sem geta verið mjög streituvaldandi, eru fáar þessara aðstæðna raunveruleg áföll.

Hér er dæmi um áfall:

„Föstudaginn 2. júlí 1991, fer Sigrún úr vinnunni í bankanum um fimmleytið. Það er hjart og hlýtt sumarsíðdegi. Á meðan Sigrún keyrir heim í bláa Fordinum sínum með vinnufélaga sínum, Ellu, hugsa þær til helgarinnar. Þetta hafði verið annasöm vika og þær hlakka báðar til þessa að slappa af. Ella er að segja Sigrúnu að hún hlakki til að leika við þriggja ára son sinn um kvöldið. Þegar þær nálgast skarpa beygju á veginum, hægir Sigrún á sér. Skyndilega sér hún Ellu lyfta handleggjunum og heyrir hana öskra: „Stoppaðu, stoppaðu... Nei!“. Sigrún sér bíl koma á miklum hraða út úr beygjunni og sveigja yfir á hennar vegarhelming. Hún er skelfingu lostin og hugsar: „Þetta er búið – ég mun deyja!“. Einmitt þá heyrir hún gríðarlegan hvell sem hljómar næstum eins og sprenging. Svo virðist vera algjör þögn, sem Sigrúnu virðist vara endalaust. Smátt og smátt finnur Sigrún sáran verk á nefinu, enninu og bringunni. Henni finnst eins og öryggisbeltið ýti henni niður og hún getur ekki lyft sjálfri sér upp. Þegar henni tekst að snúa höfðinu til hliðar sér hún Ellu liggja hokn í sætinu með blóð seytlendi úr nefinu og stóru sári á enninu. Hún heyrir Ellu segja: „Þú hefur lent í árekstri. Ertu lifandi? Heyrirðu í mér, Sigrún?“ ...“

Það eru margar leiðir til að skilgreina áföll. En venjulega mun manneskja hafa **„upplifað, orðið vitni að eða staðið andspænis atburði eða atburðum sem fela í sér raunverulegan dauða eða ógn um dauða eða alvarleg meiðsl, eða ógn við eigin líkamlegan heilleika eða annarra. Viðbrögð manneskjunnar myndu fela í sér mikinn ótta, hjálparleysi eða skelfingu“¹.**

^{(1)Þetta er skilgreining á áfalli sem er byggð á skilgreiningunni sem notuð er í Greiningarviðmiðum (Diagnostic Statistical Manual IV) bandarísku geðlæknasamtakanna (American Psychiatric Association), 1994).}

Bæði Sigrún og Ella hafa upplifað atburð sem **hægt er að lýsa sem áfalli**. Þær lentu í bílslysi. Báðar héldu og upplifðu að það væri raunverulegur möguleiki á að þær gætu dáíð í slysinu. Slysið felur þess vegna í sér **ógn um dauða og meiðsl** (mögulega alvarleg meiðsl) fyrir þær báðar. Þær brugðust við með **miklum ótta og skelfingu** (þegar þær gerðu sér grein fyrir að þær myndu lenda í árekstri). Þeim fannst þær líka **hjálparlaugar** þar sem þær gátu ekki fyrirbyggt að slysið gerðist.

Í þessu hefti endar saga Sigrúnar og Ellu hér. Í raunveruleikanum hins vegar, geta björgunaraðgerðirnar, upplifunin á spítalanum, viðbrögð fagaðila og

þinna nánustu og oft einnig lagalegi málareksturinn í kjölfarið verið uppspretta frekari áfalla. Stundum getur þetta jafnvel verið upplifað sem meira áfall en upprunalegi atburðurinn sjálfur.

Aðrir atburðir sem valda áfalli

Það sem hér að framan segir er dæmi um eina tegund áfalls, þ.e. bílslys. **Það eru hins vegar til margar tegundir af áföllum.** Sum þeirra, eins og bíslýsið og önnur slys sem fela í sér vélhjól eða hjól, gætu fallið í flokkinn „**stórslys af manna völdum**“. „**Af manna völdum**“ þýðir að áfallið varð vegna **mannlegra mistaka eða mistaka gerða af vél eða kerfi** sem var hannað af mönnum. Önnur dæmi um stórslys af manna völdum innihalda:

Samgönguhamfarir, eins og lestar-/neðanjarðarlestar-/rútuslys; **fluglys**, eins og á Spáni 2008; **sjósls**; **eldsvoðar og gassprengingar**; **alvarleg raflost**, eins og í slysum á rafmagnslínum; **hrun bygginga**; **umhverfisslys**, eins og kjarnorku- eða eiturefnaslys og fleiri.

Náttúruhamfarir eru annar flokkur áfalla. Dæmi um þau innihalda:

Jarðskjálftar, eins og jarðskjálftarnir í Kína árið 2008 og á Íslandi árin 2000 og 2008; **flóð**, eins og flóðbylgjan í Suðaustur-Asíu árið 2004 og flóðin í Hollandi árið 1995; **snjóflóð**, eins og á Súðavík og Flateyri 1995, á Patreksfirði 1983 og á Neskaupsstað 1974; **óveður**; **skógareldar**; **eldgos** og fleiri.

Þriðji flokkur áfalla eru tilfelli um **ofbeldi, glæpi og hryðjuverk**. Það myndi innihalda:

Heimilisofbeldi, eins og líkamleg misbeiting; **stungur**; **rán og vopnuð rán**; **hryðjuverk**, eins og árásirnar á World Trade Centre í New York og Hvítahúsið í Washington, DC, 11. september 2001; **skotárásir**, eins og skotárásirnar í skólum í Virginia í Bandaríkjunum árið 2007, í Columbine í Bandaríkjunum 1999 og í Erfurt í Þýskalandi 2002; **sprengingar**, eins og í London 2005 og Madrid 2004; **nauðganir**; **kynferðisleg misnotkun**; **grimmdarverk**, eins og einangrun og/eða pyntingar; **stríð**, eins og Íraksstríðið, borgarastríðið í fyrrum Júgóslavíu, Persaflóastríðið og fleiri.

Áföll af manna völdum og áföll af völdum ofbeldis, glæpa og hryðjuverka er oft erfiðara að aðlagast og setta sig við en náttúruhamfarir.

Ofangreindur listi er ekki fullkominn en gefur dæmi um þá mörgu atburði sem gætu valdið því fólki áfalli sem hefur orðið fyrir þeim. Atburðir í lífinu, eins og skilnaður, atvinnumissir, fósturlát, fæðing andvana barns og skyndilegt lát ástvinar geta einnig verið áföll, og ræðst af því undir hvaða kringumstæðum þessir atburðir áttu sér stað.

1.3 Fyrir hvern er þessi leiðarvísir skrifaður?

Allir flokkar og tegundir áfalla geta leitt til langvarandi tilfinningalegra erfiðleika og annarra erfiðleika í lífinu. **Þessi leiðarvísir er skrifaður sérstaklega fyrir fólk sem hefur upplifað áfall sem má rekja til óvænts atburðar.** Þetta myndi fela í sér hamfarir á stórum skala og tiltekin atvik sem valda áfalli, eins og bísllys, eldsvoða, ofbeldisverk og fleira.

Fólk sem hefur upplifað endurtekin og langvarandi áföll (t.d. langvarandi heimilisofbeldi eða grimmdarverk eins og pyntingar), nokkur mismunandi áföll og áföll í æsku (eins og kynferðislega misnotkun og/eða líkamlega misnotkun og/eða alvarlega tilfinningalega misnotkun) getur einnig fundist hlutar af þessu hefti hjálplegir. **Samt sem áður er heftið ekki nógu víðtækt til að fjalla um afleiðingar þannig reynslu. Ef þú hefur upplifað langvarandi áfall ættir þú að lesa sérhæfðari bækur. Þú ættir einnig að reyna að fá hjálp frá fagmanneskju sem er þjálfuð í að veita meðferð við flóknari áföllum.** Oft er læknirinn þinn góður byrjunarreitur til að finna út hvar slíka sérfræðiaðstoð gæti verið að finna. Læknir sem styður þig og skilur erfiðleika þína gæti jafnvel gert ráðstafanir um sérfræðiaðstoð fyrir þig.

Áföll geta einnig haft mjög slæm áhrif á velferð barna. Þó að tilfinningar barna geti verið svipaðar og hjá fullorðnum þolendum áfalla, getur tjáning þessara tilfinninga verið mjög ólík því sem er hjá fullorðnum. Aldur barna þegar áfallið átti sér stað getur haft áhrif á hvort þau hafi næga þekkingu á máli til að geta talað um erfiðleika sína. Þess í stað geta þau sýnt tilfinningar sínar með því að haga sér óvenjulega. Það er mjög mikilvægt að vanmeta ekki áhrif áfalla á börn. **Hins vegar er þetta hefti ekki skrifað fyrir þolendur áfalla á barnsaldri og foreldrar eru hvattir til að finna sérfræðiaðstoð ef þeir halda að börn þeirra gætu hafa orðið fyrir áfalli.**

Eins og lýst var í grófum dráttum hér að framan, er þetta hefti ekki skrifað til að koma í stað sérfræðiaðstoðar þar sem hennar er þörf en það gæti verið gagnlegt samhliða meðferð. **Þessi leiðarvísir gerir ráð fyrir að ef þú getur skilið viðbrögð þín við áfalli sem algeng og skiljanleg og ekki sem „óeðlileg“ eða „heimskuleg“ eða eitthvað til að skammast sín fyrir, þá mun það leggja grunninn að árangursríkum bata af áfallinu.** Það gæti einnig gert þér kleift að leita sérfræðiaðstoðar fyrr en seinna, ef þú heldur að það gæti gagnast þér.

1.4 Hvers vegna getur áfall haft svo mikil sálræn áhrif á þig?

Þrátt fyrir að flestir hafi séð í fjölmiðlum að fólk verður sífellt fyrir áföllum, þá trúa flestir að þeir séu öryggir – að þessir hlutir muni ekki koma fyrir þá. Hins vegar gætir þú jafnvel hafa ímyndað þér hvernig þú myndir spjara þig ef þú lentir í áfalli eins og því sem þú gætir hafa séð henda aðra í sjónvarpinu. Líklega hafa hugsanir þínar verið á þá leið að „þetta væri hræðilegt og þú vissir ekki hvað þú ættir að gera!“ eða þær gætu hafa verið á þá leið að þú „hefðir brugðist allt öðruvísi við ef þetta hefði hent þig!“. Nú þegar þú hefur lent í áfalli, gætir þú verið ringlaður/ringluð vegna þess að hlutirnir eru allt öðruvísi en hvernig þú hélst áður að þeir yrðu ef þú lentir einhvern tímann í áfalli. Það er eins og allar fyrri hugmyndir þínar hafi verið settar úr skorðum og öryggistilfinningin sem þú hafðir sé farin. Þetta er vegna þess að **áfall er venjulega svo ólíkt öllu sem flestir hafa upplifað á ævi sinni áður.**

Áföll gerast yfirleitt skyndilega og óvænt. Flest önnur ný reynsla í lífi þínu hefur verið þannig að þú hefur haft tíma til að aðlagast breytingunni. Jafnvel þegar þú þarft að horfast í augu við mjög erfiða lífsreynslu (t.d. að fara í mikla aðgerð) er oft tími fyrir þig til að undirbúa þig. Venjulega er það þannig að því meiri tíma sem þú hefur til að venjast erfiðri lífsreynslu og því undirbúnari sem þér finnst þú vera, því betur muntu geta ráðið við það sem koma skal. Ástæðan er sú að þú hefur þegar haft tíma til að breytast og aðlagað væntingar þínar til lífsins samkvæmt því. **Hinsvegar skipuleggur þú ekki áfall! Það gerist venjulega algjörlega óvænt og skyndilega.** Þess vegna verður allt kerfið þitt – sem byggist á samspili hugar-, tilfinninga- og líkamsstarfsemi – að aðlagast hratt og takast sem best á við kringumstæðurnar þegar áfall gerist. Það er oft enginn tími fyrir hugrænan undirbúning á því hvernig best væri að bregðast við og bjarga sér á meðan það gerist. Venjulega tekur varnarkerfi líkama þíns yfir. Þegar þú lítur til baka, gæti þér fundist að **kerfið þitt hafi ekki brugðist eins vel við og þú hefðir viljað undir venjulegum kringumstæðum. Þess vegna finnst mörgum** að viðbrögð þeirra á meðan á áfallinu stóð hafi ekki vera skynsamleg, vegna þess að þau passa einfaldlega ekki við hvernig þau haga sér venjulega. Fyrir vikið upplifa margir sig í miklu ójafnvægi í kjölfar áfalls og algjörlega stjórnlaust. Það er oft eins og loftbóla öryggisins hafi sprungið. **Allt er öðruvísi en það var áður.** (Undantekningar á þessu eru langvarandi og endurtekin áföll, sem er ekki fjallað um í þessu hefti.)

Áfall lætur þig oft standa skyndilega frammi fyrir möguleikanum á þínum eigin og/eða annarra manna dauða. Áfallið gæti jafnvel hafa falið í sér að þú verðir vitni að dauða annarrar manneskju og það gæti jafnvel hafa verið einhver sem þú varst mjög nán/n. Að horfast í augu við dauðann, hvort sem það er þinn eigin eða annarrar manneskju, er einn af erfiðustu atburðum í lífi hvernar manneskju, jafnvel þegar það gefst tími til að undirbúa sig undir hann. Missir vegna dauða sem tengist áfalli er svo skyndilegur að það er enginn tími til undirbúnings. Það getur komið af stað feikilegum óttatilfinningum, skelfingu og örvæntingu bæði á meðan á áfallinu stendur og eftir það.

Okkar mannlega kerfi á sér sérstakar leiðir til að ráða við þessi miklu óttaviðbrögð á meðan á áfalli stendur og þessi viðbrögð verða nú útskýrð nánar á næstu blaðsíðum.

1.5 Hvernig getur fólk skilið áfall og aðlagast því?

Þar sem venjulega hefur ekki verið neinn undirbúningstími á undan áfalli verður maður að skilja áfallið eftir að það hefur gerst. Áföll eru venjulega mjög ólík öllum fyrri viðhorfum þínum og væntingum. Áfallareynsla er þess vegna eins og algjörlega ný reynsla sem þú hefur engan tíma haft til að undirbúa þig undir og sem þú verður að vinna þig í gegnum eftir áfallið sjálft.

Vinnan með áfallið gerir þér kleift að skilja hvað gerðist og aðlaga líf þitt samkvæmt því. Árangursríkur bati getur ekki átt sér stað fyrr en þú hefur fundið leið til að skilja áfallið. Hér er ekki átt við að þú getir fundið svör við öllum spurningum sem gætu hafa vaknað af völdum áfallsins heldur þýðir þetta að þú þurfir að finna leið til að fella reynsluna inn í líf þitt þannig að lífið geti haldið áfram þrátt fyrir áfallið og breytingarnar sem fylgdu.

Árangursríkur bati eftir áfall mun þess vegna fela í sér að byggja nýja sýn á lífið – sýn sem inniheldur reynsluna af áfallinu en leyfir þér samt að halda áfram og endurheimta stjórnina á lífi þínu.

Þetta bataferli mun fela í sér tímabil þar sem þú gætir upplifað þig ruglaða/n, áttavillta/n og órólega/n. Lengd og magn þessa tímabils er mismunandi frá einni manneskju til annarrar en margir upplifa samskonar viðbrögð í þessu ferli.

Næsti kafli lýsir í grófum dráttum sumum af algengustu viðbrögðunum við áfalli. **Þetta eru leiðir líkama og hugar til að aðlagast og reyna að skilja skyndilega og óvænta áfallareynslu.**

1.6 Algengustu viðbrögð við áfalli

Algengustu viðbrögð við áfalli skiptast í þrjá flokka.

Þegar þú vinnur þig í gegnum áfall geta viðbrögð þín fallið á víxl í fyrri flokkinn, sem eru **sterk endurupplifun áfallsins**, og seinni flokkinn, sem eru **tímabil þar sem þú upplifir þig algjörlega dofna/dofinn og án allra tilfinninga og geðbrigða**. Oft fylgjast þessar tvær tegundir viðbragða náið að og hefjast fljótlega eftir áfallið. Stundum getur verið að þú upplifir ekki nein einkenni í nokkrar vikur eða mánuði þar til einhver kveikja, eins og einhvers konar áminning um einhverjar hliðar áfallsins eða að dagurinn sem áfallið gerðist er að renna upp, kemur af stað minningum. Þessar endurupplifanir og dofaviðbrögð gerast oft í lotum sem koma í kjölfar hver annarrar, en þó ekki alltaf.

Priðji flokkur viðbragða eru **einkenni um aukna örvun**. Þau geta birst hvenær sem er og þeim getur verið hrint af stað af tilteknum atburðum eða jafnvel ekki. Þessi þrír flokkar viðbragða verða nú útskýrðir nánar.

ENDURUPPLIFUN ÁFALLSINS

a. Endurteknar erfiðar minningar um áfallið

Endurupplifanir verða vegna þess að varnarkerfi þitt varðveitti upplýsingar um það sem gerðist á meðan á atburðinum stóð í hluta af minni þínu í heilanum. Það var enginn tími til að skilja alveg hvað var að gerast á meðan á atburðinum stóð og þú upplifðir allt mjög hættulegt og ógnvekjandi. Þess vegna voru upplýsingarnar varðveittar þannig að þú myndir síðar hafa minningu um þetta. Minnið er til staðar til að vernda þig ef ske kynni að svipuð hætta gerðist aftur. Á meðan þetta er mjög gagnlegt ef það er ennþá raunveruleg hætta á að samskonar áfall gerist aftur, þá er það ekki eins gagnlegt ef hættan er nú liðin hjá og þú þarft í raun og veru ekki á þessari vörn að halda lengur.

Algengasta endurupplifunin er óvelkomin og erfið minning um áfallið í heild sinni eða hluta þess. Þetta gerist þegar áfallið eða hluti þess endurtekur sig aftur og aftur í huga þér. Páll t.d., sem lifði af gassprengingu, lýsti þessu svo: „Jafnvel þegar ég var úti að ganga með hundinn til að reyna að dreifa athygli minni þá yfirgáfu hugsanir og upplifanir um áfallið mig ekki. Stundum var eins og áfallið hefði orðið varanlegur hluti af lífi mínu þrátt fyrir að meira en átta mánuðir höfðu liðið síðan það átti sér stað.“

Á meðan á þessum minningum stendur getur þú endurtekið upplifað tilfinningar, hugsanir eða myndir sem þú hafðir á meðan á áfallinu stóð. Þær geta falið í sér ótta, angist, reiði, hjálparleysi, depurð, viðbjóð og fleira. Þú gætir upplifað „tilfinningaskot“, sem koma þér í mikið uppnám og þú verður jafnvel gráti nær. Þú gætir upplifað vanlíðan og hugsað um hvernig áfallið gerði þig varnarlaus/a/n og hvernig það eyðilagði persónulega öryggistilfinningu þína og trú á þýðingarmikinn og friðsaman heim. Þú gætir jafnvel endurupplifað myndir, hljóð, lykt, bragð og líkamleg einkenni, eins og verki, sem voru hluti af áfallinu. Allar þessar minningar geta hafa varðveist í minninu þannig að þær tengjast í raun ekki. Þetta gæti birst þér næstum eins og mismunandi augnablik úr bíómynd.

Þú gætir líka verið að hugsa um hvað gæti hafa gerst ef þú hefðir brugðist öðruvísi við á meðan á atburðinum stóð. Þegar þú hugsar svona gætir þú upplifað sektarkennd eða skömm eða reiði út í sjálfa/n þig eða aðra. Þessar hugsanir og tilfinningar eru leið til að óska sér að hlutirnir hefðu verið öðruvísi og gefa til kynna að þú sért enn að reyna að skilja það sem gerðist.

b. Endurteknir erfiðir draumar, martraðir og svefnleysi

Þú gætir upplifað erfiða drauma og martraðir. Páll, t.d., lýsir þessu svo: „Það komu tímabil þar sem ég vildi ekki fara að sofa á kvöldin vegna ótta við martraðirnar. Í draumum mínum fór ég í gegnum áfallið aftur og aftur. Oft voru hlutir í draumunum verri en þeir voru nokkurn tímann á meðan á

raunverulega áfallinu stóð. Draumar mínir virtust svo raunverulegir að jafnvel þegar ég vaknaði leið langur tími þar til ég vissi að þetta var í raun og veru ekki að koma fyrir mig aftur.“

Eins og Páll **getur þú líka verið hrædd/ur við að fara að sofa af ótta við kraftinn í martröðunum.** Þú gætir hrópað upp yfir þig í svefni, bylt þér eða lamið frá þér. Oftast eru erfiðu draumarnir og martraðirnar endurupplifun áfallsins að nóttu til. Þetta er nokkurs konar næturútgáfa af endurleiftri (flashback; lýst hér að neðan) sem eiga sér stað á daginn. Þær eru tengdar varðveittu minningunum af áfallinu sem geta verið virkjaðar til að vernda þig, jafnvel í svefni. Upplifanirnar eru mjög sterkar því að þannig upplifði varnarkerfi þitt þær á tíma áfallsins. Þær geta jafnvel kallað fram efnabreytingar inni í þér, sem veldur því að þú svitnar eða hjarta þitt hamast. Ástæðan er sú að þetta er leið líkamans til að vernda þig. Draumar þínir og martraðir eru hluti af ferli þínu við að vinna þig í gegnum áfallið. **Þetta er ekki hættulegt!** Hins vegar getur þetta virst sérstaklega truflandi vegna þess að önnur kerfi sem geta hjálpað þér að stjórna þessari reynslu á daginn, geta verið í hvíld á nóttunni. Þess vegna geta martraðir þínar eða slæmir draumar virst algjörlega stjórnlausir fyrir þér.

Erfiðir draumar fela ekki alltaf í sér endurupplifun raunverulega áfallsins. Sumar martraðir þínar geta snúist um hluti eða atburði sem eru á einhvern hátt tengdir áfallinu. Aðrar geta virst algjörlega ólíkar atburðinum sem þú lentir í en gætu innihaldið sumar tilfinninganna sem þú upplifðir í áfallinu – eins og ótta þinn eða hjálparleysi.

c. Endurleiftur (endurminningaleiftur; flashbacks)

Þú gætir einnig upplifað mjög sterk endurleiftur (flashbacks). Endurleiftur eru **sjaldgæfari en endurteknar, erfiðar minningar af áfallinu sem lýst var hér að framan.** Endurleiftur eru skyndilegar, lifandi endurupplifanir af áfallinu sem fara samfara mjög sterkum tilfinningum. Þau eru svo sterk að þú upplifir þau eins og áfallið sé í raun og veru að gerast aftur og að þú getir endurupplifað mörg af líkamlegu viðbrögðunum sem þú fannst fyrir þegar áfallið átti sér stað. Þú getur líka tapað meðvitund um aðra hluti sem eru að gerast í kringum þig. Þú getur jafnvel staðið sjálfa/n þig að því að leika eftir sumt af því sem þú gerðir á meðan á atburðinum stóð. Þú gætir einnig haft skýra meðvitund um hljóð, lykt, bragð og jafnvel líkamlegar skynjanir, eins og verki eða óþægindi, sem þú upplifir eins og í áfallinu.

Endurleiftur geta varað frá nokkrum sekúndum til nokkurra mínútna (einstaka sinnum jafnvel í nokkrar klukkustundir) og stundum getur það verið þér ómögulegt að muna eftir á hvað kom fyrir þig á meðan á endurleiftrinu stóð. Þú gætir skammast þín fyrir að upplifa endurleiftur og óttast að þú sért algjörlega að missa stjórnina. Þú gætir verið ófús að viðurkenna fyrir öðrum að þú sért að upplifa endurleiftur af ótta við að fólk haldi að þú sért „klikkuð/klikkaður“.

Endurleiftur eru ekki merki um að þú sért að „klikkast“ heldur merki um að þú sért að kljást við mjög erfiða og yfirþyrmandi reynslu, sem hugur þinn skilur ekki enn sem komið er.

DOFI OG HLIÐRUNARVIÐBRÖGÐ

Dofi og hliðrunarviðbrögð eru leiðir til að stjórna sterku tilfinningunum sem þú upplifir. Þetta á bæði við um tilfinningarnar sem þú gætir hafa upplifað í áfallinu sjálfu og þær tilfinningar sem þú upplifir við endurupplifun áfallsins.

Tinna, sem lifði af skipsskaða, lýsti þessu svo: „Í langan tíma eftir áfallið fann ég ekki fyrir neinu. Aðrir sögðu að ég væri sterk og hugrökk og ég gat ekki skilið þegar áfallaráðgjafi spurði mig hvort ég vildi tala um reynslu mína af áfallinu. Ég fann ekki fyrir neinu varðandi áfallið en vildi heldur ekki hugsa um það eða vera minnt á það. Ég vildi bara halda áfram með líf mitt eins og ekkert hefði í skorist. Stundum fannst mér ég vera harðbrjósta og tillitslaus og ég óskaði þess að ég gæti fundið fyrir einhverju.“

a. Dofaviðbrögð

Kerfið þitt hefur hæfileikann til að vernda sjálft sig frá miklum tilfinningakvölum, bæði á meðan á áfallinu stendur og eftir það. Fólk sem hefur upplifað áfall lýsir því oft þannig að það hafi ekki upplifað nein viðbrögð hjá sjálfu sér við atburðum sem það lýsti seinna sem mjög erfiðri tilfinningalegri reynslu. Þeim fannst þau oft vera „tillitslaus“, vegna þess að til þess að lifa af gerðu þau e.t.v. hluti sem væru óhugsandi fyrir þau að gera í hversdagslífi sínu. Þú gætir einnig hafa upplifað sem þú hafir lokað algjörlega á tilfinningar þínar á meðan á sumum eða öllum hliðum áfallsins stóð. Áfallið gæti hafa virst óraunverulegt fyrir þér á meðan á því stóð, eins og draumur, næstum eins og það hefði ekki gerst. Þetta þýðir ekki að þú sért köld eða hugsunarlaus manneskja, heldur þýðir þetta að varnarkerfi þitt tók yfir og deyfði viðbrögð þín til að hjálpa þér að lifa áfallið af.

Tilfinningadofi getur stundum varað í nokkra daga eftir áfallið. Aðrir sem voru ekki beint hluti af áfallinu geta oft misskilið þessar tilfinningar sem merki um styrk og „fyrirmyndarhegðun“ við að ráða við áfallið. Þú gætir hafa heyrt fólk segja um þig eftir áfallið að það hafi dáðst að því hversu sterk/ur þú værir og hversu vel þú réðir við allt. Athugasemdir þeirra gætu hafa gefið þér til kynna að þú ættir að takast á við áfallið á þennan hátt og þú gætir hafa skammast þín þegar dofatilfinningar þínar minnkuðu og raunverulegar tilfinningar þínar um áfallið brutust fram. Þér gæti hafa fundist að þú ættir ekki rétt á að upplifa kvölinu, sársaukann, reiðina eða ringulreiðina eða hvaða önnur viðbrögð sem þú gætir hafa haft.

Viðbrögð þín sveiflast ekki endilega á milli dofa og endurupplifana.

Fyrir suma er tilfinningadofinn til staðar mestan hluta tímans. Ef þér finnst þetta lýsa þér, gæti verið að þér fyndist stundum erfitt að upplifa nokkrar tilfinningar. Þér gæti fundist erfitt að tjá ást, nánd og blíðu við þá sem voru þér nánir fyrir áfallið. Þú gætir fundist þú vera aðskilinn/aðskilda frá fólkinu í kringum þig og þér gæti fundist erfiðara að láta þér lynda við fólk eða vera tilfinningalega nán/n öðrum. Aðrir í kringum þig gætu hafa sagt við þig að þú virðist „köld/kaldur eða hugsunarlaus“, sem gæti verið nákvæmlega eins og þér leið þá. Ástæðan er sú að núna áttu erfitt með að mynda raunveruleg tengsl við þínar undirliggjandi tilfinningar.

Það gæti hjálpað þér og öðrum að vita að tilfinningadofinn hefur nokkurs konar verndandi tilgang. Hann er til staðar vegna þess að tilfinningarnar sem þú upplifðir í áfallinu voru svo sterkar. Þess vegna hindrar tilfinningadofinn þig frá því að upplifa þessar gríðarlega sterku tilfinningar en hann getur líka hindrað þig frá því að njóta nándar sem þú gætir hafa átt með fólki fyrir áfallið. **Ef þér finnst þetta vera mjög stórt vandamál fyrir þig núna, munt þú njóta góðs af því að leita hjálpar hjá þjálfuðum meðferðaraðila** (þessi leiðarvísir mun leiðbeina þér við það).

b. Hliðrunarviðbrögð

Það má vera að þú reynir að komast hjá því að hugsa eða tala um áfallið. Þegar spurt er um líðan þína gætirðu reynt að skipta um umræðuefni til að forðast að fara nánar út í að ræða það sem gerðist. Þetta er leið sem þig gæti langað til að fara til að forðast að vekja upp óþægileg viðbrögð sem þú óttast að vakni við að ræða eða hugsa um áfallið.

Annað form af hliðrun er svokölluð „öryggishegðun“. Þér gæti fundist þú vera að gera allt eða sumt af því sem þú gerðir fyrir áfallið en þú gætir verið að gera þessa hluti öðruvísi núna. Sem dæmi, ef þú hefur lent í umferðarslysi þá keyrir þú áfram eins og áður, nema hvað þú ferð mun hægar, ert alltaf að líta í speglana og bremsar miklu fyrr en áður. Þetta gerir þú til að vernda þig frá því að lenda í öðru slysi. Hinsvegar er staðreyndin sú að þú ert hugsanlega síður örugg/ur með þessu aksturslagi heldur en fyrir slysið. Önnur öryggishegðun gæti verið að ganga stöðugt úr skugga um að allt sé í lagi eða temja sér sérstakt ritúal, eins og að líta eftir ákveðnum hlutum í kringum þig sem þú hefur talið þér trú um að merki að allt sé öruggt eða þylja ákveðna tölustafi því að þér finnst þeir vernda þig.

Það má vera að þú sért farin/n að forðast sumar eða allar þær aðstæður sem minna þig á áfallið. Ef þú hefur t.d. lent í umferðarslysi getur verið að þú forðist að vera í bíl. Eða ef þú hefur orðið fyrir líkamsárás getur verið að þú yfirgefir ekki hús þitt á ákveðnum tímum. Ef þú hefur lent í eldsvoða þá forðast þú e.t.v. opinn eld eins og á gaseldavél, kerti og svo framvegis.

Svona hliðrunarviðbrögð eru mjög algeng við áföllum. Ástæða þeirra er sú að aðstæðurnar sem þú forðast minna þig of mikið á áfallið sjálft. Þær hrinda af stað sömu kröftugu óttaviðbrögðunum og þú upplifðir þá. **Þetta þýðir að í hvert skipti sem þú stendur andspænis aðstæðum sem minna þig á áfallið upplifir þú svipaðar tilfinningar og í áfallinu.** Þar sem styrkur þessara tilfinninga veldur þér miklum óþægindum forðast þú allt sem hrindir þeim af stað. Eins og með tilfinningadofann sem fjallað var um hér að framan þá er hliðrun ein leið til að hafa stjórn á sterkum tilfinningum sem tengjast áfallinu. Með því að forðast það sem vekur upp þessar tilfinningar þá kemurðu þér hjá því að finna fyrir þeim tilfinningalega sársauka og líkamlegu óþægindum sem tengjast áfallinu. Þrátt fyrir að það geti virst hjálplegt að finna ekki þessar óþægilegu tilfinningar er það ekki gagnlegt til langs tíma vegna þess að það takmarkar líf þitt, svo sem getu þína til að segja og hugsa það sem þú vilt og framkvæma það sem áður veitti þér ánægju.

VIÐBRÖGÐ SEM FELA Í SÉR AUKNA ÖRVUN (EÐA OFÖRVUN)

Priðja tegund viðbragða sem þú getur fundið fyrir er aukin örvun. Þessi viðbrögð eru nátengd líkamsviðbrögðum þeim er þú upplifðir við áfallið. Þau geta birst þegar eitthvað minnir þig á áfallið eða eitthvað því tengdu. Eins geta þau birst í aðstæðum sem virðast ekki tengjast áfallinu á neinn hátt.

Premur vikum eftir áfallið, fór Tómas að finna fyrir sterkum líkamseinkennum. Hann lýsti þeim á eftirfarandi hátt: „*Eftir að ég hafði róað mig niður í kjölfar áfallsins, fór ég að finna fyrir eirðarleysi. Ég gat ekki sofið á næturnar, ekki einbeitt mér að neinu og varð reiður við fólk án sjáanlegrar ástæðu. Er ég hugsaði um ákveðna þætti áfallsins kom það stundum fyrir að ég varð svo uppspenntur að það greip mig ofsahræðsla. Á þessum tímamarki fann ég fyrir þeim sama ótta og ég þekkti frá áfallinu. Ég hélt að ég væri að fá hjartaáfall því hjartað barðist svo hratt, ég varð máttvana og mig svimaði.*“

Þessi líkamsviðbrögð orsakast af auknu flæði adrenalíns og annarra efna út í hringrásarkerfi líkamans vegna skilaboða frá heila. Þetta er sama ferlið og átti sér stað við áfallið. Á þeim tíma var framleiðsla þessara efna gagnleg og lífsnauðsynleg því að hún gerði þér kleift að bregðast við á þann hátt sem varnarkerfi þitt taldi vera þér fyrir bestu. Núna geta þessi viðbrögð truflað getu þína til að lifa venjulegu lífi. Þó að þessi viðbrögð séu ekki hættuleg þá eru þau ekki gagnleg þegar engin hætta er á ferð og þú þarft í raun og veru ekki á verndinni að halda. **Það er fjallað um mismunandi viðbrögð sem felar í sér aukna örvun hér að neðan:**

a. Erfiðleikar við að sofna eða að sofa

Það getur verið að þú eigir í vandræðum með að sofna eða vaknir upp fyrir allar aldir. Þessir svefnörðugleikar geta tengst slæmum draumum eða martröðum, það þarf þó ekki að vera ástæðan. Svefnleysi getur verið sérstakt vandamál hjá fólki sem var sofandi eða lá fyrir í rúmi sínu er áfallið átti sér stað. Ef þú þurftir að halda þér vakandi eða breyta svefnvana þínum á meðan áfallið gekk yfir, getur það haft áhrif á svefnmynstur þitt í dag.

Þessi viðbrögð orsakast af aukinni adrenalínframleiðslu, sem er leið líkamans að auka örvun þína svo að þú getir varið þig gegn yfirvofandi hættu. Þessi viðbrögð eru samt sem áður ekki hjálpleg á þeim stundum þegar þú ert örugg/ur og ert að reyna að sofa.

b. Pirringur og/eða reiðiköst

Pirringur og reiði eru algeng viðbrögð hjá þolendum áfalla. Það þarf ekki að vera sýnileg ástæða fyrir því hvað kemur pirringnum eða reiðinni af stað og erfitt getur verið að hafa sjálfstjórn á þeirri stundu. Þú getur misst stjórn á skapi þínu og eyðilaggt hluti eða einfaldlega fundið fyrir miklum pirringi og geðvonsku. Þú gætir staðið þig að því að sækjast eftir því að þrefa um málefni eða fundið fyrir ofsafenginni reiði. Þessi viðbrögð geta komið eins og þruma úr heiðskíru lofti (í því tilfelli líklegast af áreiti sem þú hefur hingað til ekki komið auga á) eða ef þér finnst einhver hafa farið yfir þolinmæðisþröskuld þinn, en hann er oft lægri hjá þeim sem þjást af eftirköstum áfalls. Reiði getur gert vart við sig í þeim aðstæðum sem þú sækist eftir næði og þér finnst aðrir

of ágengir við þig. Það sýna ekki allir reiði sína en geta haft sterkar tilfinningar sem þeir byrgja inni og virðast því mjög yfirvegaðir hið ytra.

Reiði þín orsakast af auknu flæði ýmissa náttúrulegra efna í líkamanum, s.s adrenalíns. Það var eitthvað sem kom líkamskerfi þínu af stað og nú vill það vernda þig þar sem það skynjar að þú gætir verið í hættu. Þessi efni gera þér kleift að berjast (annaðhvort með raunverulegum slagsmálum þar sem þú meiðir einhvern eða lætur reiðina bitna á hlutum, eða að hún brýst út í orðum gagnvart öðrum eða inn á við gagnvart sjálfum þér). Vandamálið er að ógnin er ekki til staðar og saklaus einstaklingur verður fyrir barðinu á reiðinni, og oft er það einhver sem stendur þér nærri og ber umhyggju fyrir þér, eða að þú ert ósanngjörn/gjarn og særandi gagnvart sjálfri/um þér. Þú gætir upplifað mikla sektarkennd yfir reiði þinni eða pirringi eftir á. Ef reiði er vandamál hjá þér getur verið gagnlegt að leita til meðferðaraðila sem getur leiðbeint þér að takast á við hana. Stuttar leiðbeiningar varðandi reiði eru í kaflanum “Að takast á við reiði og pirring”, sem gætu hjálpað þér með reiði þína.

c. Einbeitingar- og minniserfiðleikar

Þú gætir auðveldlega orðið annarshugar og átt erfitt með að einbeita þér að verkefnum þínum. Lestrargeta þín gæti verið skert þar sem þú getur einungis haldið einbeitingu að örfáum línum í senn. Í samræðum við annað fólk getur hugur þinn reikað og þú uppgötvað, er hugur þinn snýr til baka að samræðunum, að þú veist ekki lengur um hvað samræðurnar snérust. Þú gætir verið mun gleymnari en fyrir áfallið. Hugur þinn er enn upptekinn af áfallinu og getur því átt erfitt með að taka við nýjum upplýsingum frá umhverfinu. **Einbeitingar- og minnisörðugleikar þínir tengjast einnig aukinni örvun vegna hækkaðs adrenalíns. Til að vernda þig frá hættu er hugur þinn svo árvakur að erfitt getur verið að halda ró sinni og einbeita sér að öðru en áfallinu.**

d. Ofurárvekni og ýktar áhyggjur af eigin öryggi og annarra

Ofurárvekni, einnig kallað ofuraðgætni, lýsir sér í því að þú ert sérlega vakandi fyrir umhverfi þínu og leitar að aðsteðjandi hættu jafnvel þegar engin augljós ástæða er fyrir því að gera slíkt. Þegar þú ferð út á meðal fólks ertu sérlega aðgætin/n í sätavali þínu þar sem þú telur sum sæti örugg en önnur óörugg og telur þig vera óvarða/óvarinn í þeim. Það má vel vera að þú standir sjálfa/n þig að því að fara vandlega yfir hluti sem tengjast orsökum áfalls þíns. Áhyggjur af öryggi þínu verða ýktar og þú getur ofverndað þá sem eru þér nánir. Þér hættir til að hafa áhyggjur af öðrum komi þeir ekki heim á tilsettum tíma. Þú gætir reynt að takmarka athafnir þinna nánustu þar sem þú óttast um öryggi þeirra.

Örsök þessara viðbragða er aukin örvun sem er hluti af varnarkerfi líkamans. Vegna áfallsins er hugur þinn svo árvökull að hann er stöðugt að vega og meta hvað gerist í umhverfi þínu. Þetta er mjög lýjandi þar sem skilningarvit þín eru á yfirsúnungi við að halda þessu háa öryggisstigi. **Allt kerfi þitt bregst við eins og þú sért enn í bráðri hættu.** Það er eins og

kerfið sé að tryggja það að ef áfallið gerist aftur þá sértu undir það búin/n. Vandamálið er hinsvegar að þú þarft ekki á þessu hækkaða öryggisviðbúnaðarstigi að halda þar sem áfallið hefur átt sér stað og ólíklegt er að það endurtaki sig. **Þegar þú sættist við áfallið og vinnur þig almennilega í gegnum það mun kraftur þessara viðbragða hjaðna með tímanum.**

e. Ýkt viðbrigðni

Næmni þín fyrir hljóðum og lykt getur hafa aukist og þú gætir upplifað þig órólegri og viðbrigðnari en fyrir áfallið. Í ljósi hvers eðlis áfall þitt var gæti þér brugðið við óvæntar hreyfingar eins og þegar einhver snertir þig aftan frá. Þegar þú upplifir þessi viðbrögð finnst þér þú vera stjórnlaus og hrædd/ur þar sem þér finnst ekkert vit í viðbrögðum þínum og þú skilur ekki hvað veldur þeim. Hinsvegar er þessi viðbrigðni þín enn ein aðferð varnarkerfisins til að vernda þig frá hættu. **Þar til þú hefur unnið úr og jafnað þig á áfallinu mun líkami þinn eiga erfitt með að minnka styrkleikastig viðbragða þinna þrátt fyrir að engin hætta sé fyrir hendi.**

f. Líkamleg viðbrögð við aðstæðum sem minna á áfallið.

Líkamleg viðbrögð við aðstæðum sem minna á áfallið eru einstaklingsbundin. Þú gætir þjáðst af auknum hjartslætti, oföndun, fundist þú vera líkamlega veik/ur eða þjáðst af niðurgangi. Þú gætir svitnað mikið eða fengið kulda- og skjálftaköst. Þú gætir jafnvel fundið fyrir óþægindum eða verkjum í þeim líkamshlutum sem urðu fyrir áverka við áfallið. Jafnvel þó að þeir séu að fullu grónir man hluti líkamans verkina og getur látið þig skynja þá aftur. **Þetta eru kallaðar líkamsminningar.** Þó að þessi viðbrögð valdi þér áhyggjum eru þau hluti af viðvörunarkerfi líkama þíns, sem vinnur verkið á of rækilegan hátt og hamlar því að þú lifir þínu eðlilega lífi.

1.7 Önnur viðbrögð við áfalli

VIÐBRÖGÐ TENGD ÁSTVINAMISSI

Ef áfallið tengist missi einhvers þér nákomnum þá hafðir þú ekki tækifæri til að undirbúa þig undir fráfall viðkomandi. Látið mun hafa komið sem skyndilegt áfall. Þar að auki gæti lát viðkomandi verið langt um aldur fram. Það er erfiðara að komast yfir áfall sem tengist því að missa ungan einstakling og sérstaklega ef það er þitt eigið barn sem þú hefur misst.

Sorgin er svo sársaukafullt ferli að þú gætir viljað forðast það í lengstu lög. Hinsvegar mun ekki vera hjálplegt fyrir þig til langframa að loka á reynslu þína af missi. Það gæti flækt líf þitt enn frekar. Óunnin sorg hefur verið tengd margvíslegum sálrænum vandamálum, svo sem kvíða, ofsahræðslu, depurð og vandamálum tengdum næringu. Einnig eru tengsl við líkamleg vandamál, svo sem hjartasjúkdóma, minni mótstöðu við sýkingum, ofnæmi og fleira. Þess vegna væri mikilvægt fyrir þig að læra að horfast í augu við sorgina.

Þetta hefti er ekki nógu ýtarlegt til að lýsa sorgarferlinu á nákvæmari hátt. **Það væri líka ráðlegt fyrir þig að þú leitir hjálpar frá faglærðum áfallaráðgjafa eða meðferðaraðila sem getur aðstoðað þig við að vinna með missi þinn.**

LÍKAMLEG AFMYNDUN / MISSIR LÍKAMSHLUTA

Missir líkamshluta, eins og útlíma, eða breyting á fyrra útliti vegna afmyndunar getur verið jafn sársaukafullt og að missa aðra manneskju. **Við þennan missi hefur hluti af þínu gamla sjálfi horfið.** Það mun taka þig tíma að aðlagast og venjast þínu nýja sjálfi. **Til að grói um heilt er mikilvægt að þú gefir þér færi á að vinna úr sorginni, biturðinni og depurðinni.**

LANGVINNIR VERKIR

Það getur verið að þú hafir fundið fyrir verkjum í langan tíma og ítrekað leitað til lækna og annars heilbrigðisstarfsfólks, en engin ástæða finnst fyrir verkjunum. Áverkar þínir hafa gróið en þú finnur enn fyrir verkjum. Þetta þýðir ekki að verkir þínir séu ekki til staðar. Þessi tegund **verkja getur stundum verið hluti af minningum líkama þíns um áfallið.** Ef það er tilfellið, geta verkir þínir versnað við það eitt að hugsa um áfallið eða þegar þú ert minnt/ur á það á einhvern hátt. Verkurinn getur færst til og breyst á meðan þú vinnur þig í gegnum áfallið. Til að **skilja þetta gætir þú þurft að leita til meðferðaraðila sem hefur sérhæft sig í vinnu á líkamseinkennum í kjölfar áfalla.** Hann getur hjálpað þér að vinna með líkamleg einkenni þín. Stundum er þetta ekki hægt þar sem orsök verkja þinna er að leita á öðrum sviðum. Þegar svo er gæti verið gott fyrir þig að taka þátt í verkjameðferð, en tilgangur hennar er að kenna þér að lifa með langvinnnum verkjum á þann hátt að þeir trufla daglegt líf þitt sem minnst. Læknir þinn ætti að getavísað þér á slíka meðferð.

KYNLÍFSVANDAMÁL

Hækkuð spenna og erfiðleikar við að vera í mikilli nánd við aðra geta haft áhrif á ánægju þína af kynlífi um þessar mundir. Kynferðislegt samband þitt getur goldið áhrifa áfallsins og er ef til vill ekki eins og áður. Áfallið kom sem þruma úr heiðskíru lofti þannig að þú misstir stjórn á lífi þínu tímabundið. **Til að njóta kynferðislegrar nándar við maka þinn þarft þú að geta slakað á og sleppt hluta af stjórninni.** Þar sem þú ert að vinna þig í gegnum áfallið ertu ef til vill oft spennt/ur og utan við þig og það getur verið mjög erfitt fyrir þig að slaka nógsamlega á til að láta af hluta af stjórninni. Fyrir karlmenn gæti þetta þýtt að erfitt er að fá eða halda stinningu. Konur gætu átt erfitt með að þola samfarir og bæði kynin gætu átt í erfiðleikum með að fá fullnægingu.

Kynlífsvandamál eru mjög algeng eftir áföll sem tengjast kynferðislegu eða líkamlegu ofbeldi. Vandamál þín í kynlífinu geta líka stafað af líkamlegri afmyndun eða missi líkamsparts. **Oft þarf að gefa sér tíma til að sættast við missinn, áhrif hans á kynlíf þitt og samband þitt við maka.** Ef þú hefur átt í góðu kynlíffssambandi fyrir áfallið getur verið erfitt fyrir

maka þinn að skilja hvers vegna það hefur breyst. **Hann gæti ásakað þig eða fundist breytingin vera sér að kenna.** Þetta gæti verið mjög erfið lífsreynsla fyrir þig vegna þess að þér gæti fundist að þrátt fyrir að þú elskir maka þinn ennþá, getir þú ekki náð líkamlegri og/eða tilfinningalegri nánd og sért að bregðast honum.

ÞUNGLYNDI

Í kjölfar áfalls er algengt að finna fyrir þunglyndi. Þú gætir verið grátgjörn/gjarn og fundið fyrir vonleysi, orkuleysi og áhugaleysi á athöfnum sem áður veittu þér ánægju. Þú gætir einnig haft minnkaða matarlyst. **Ef þú upplifir að þú sért í hættu á að gera þér mein ættir þú strax að leita þér aðstoðar.**

Ef þunglyndi þitt tengist áfallinu er líklegt að því létti samhliða því sem þú vinnur þig í gengum áfallið og jafnar þig. **Hinsvegar gæti verið að þunglyndið sé það mikið að það hindri þig í að vinna með áfallið. Við þær aðstæður gæti reynst hjálplegt að nota lyf sem læknir ávísar.**

SEKTARKENND / SJÁLFSÁSÖKUN

- a. Kennir sjálfum þér að hluta eða öllu leyti um áfallið og/eða um viðbrögð þín meðan á því stóð

All oft, og þá sérstaklega í áföllum tengdum missi einhvers, er algengt að þolendur áfallsins ásaki sig að hluta til eða að öllu leyti fyrir áfallið eða viðbrögð sín og gjörðir er tengdust því. Það er algengt að þolendur fari endurtekið í gegnum atburðarásina til leita að hlutum sem þeim finnst þeir hefðu átt að gera öðruvísi til að koma í veg fyrir það sem gerðist.

Hluti af því að vinna sig í gegnum áfall er að læra að sættast við hvernig þú brást við á meðan á atburðinum stóð. Það gæti verið hjálplegt að minnast þess að á meðan á atburðinum stóð hafðir þú engan tíma til umhugsunar og varnarkerfi þitt tók völdin. Þú gætir hafa brugðist öðruvísi við undir venjulegum, viðráðanlegri aðstæðum. Miðað við aðstæður á þeim tíma voru viðbrögð þín eðlileg, jafnvel þótt þér gæti fundist þau undarleg nú. **Þú gerðir eins vel og þú gast til að takast á við mjög erfiðar kringumstæður.**

- b. Þér finnst þú hefðir átt að láta lífið í stað þess sem gerði það

Áfall þitt getur tengst andláti annarra. **Þú gætir haft sektarkennd þar sem þú ert á lífi en aðrir létust.** Við þessar kringumstæður virðist erfiðara að lifa af en að deyja. Eftirlifendur lifa við þá vitneskju að aðrir misstu lífið og þú getur fengið þá tilfinningu að þú hafir ekki rétt til að lifa. Sektarkennd þín getur orðið svo sterk að þó að þú sért enn á lífi þá getur líf þitt orðið rúið þeirri ánægju sem gerir lífið þess virði að lifa því. **Þetta hindrar þig í að halda áfram að ná þér eftir áfallið. Auðvitað var þetta ekki sanngjarnt.** Enginn átti skilið að deyja í atburðinum.

Ef sektarkenndin stjórnar lífi þínu á þennan hátt er eins og hvorugt ykkar sé á lífi. Þetta gæti verið tilraun þín til að ná tókum á því

óviðráðanlega. Það er eins og þér finnst að með því að lifa lífinu eins og þú sért látinn getir þú lífgað við þann eða þá sem misstu lífið. Þetta getur aldrei gerst en ósk þín er skiljanleg. **Til að ná bata eftir áfall þarft þú að sætta þig við að ekki er hægt að breyta því sem gerðist og þú ert að refsast þér að óþörfu fyrir eitthvað sem þú færð ekki breytt.** Tilhugsunin um að þú fái engu um breytt og að þú þurfir að sætta þig við það sem gerðist getur verið óhemju sársaukafull. **Til að sársauki þinn hjaðni er mikilvægt að þú leyfir þér að skynja hann og vinna þig í gegnum hann. Á þann hátt getur þú byrjað að byggja upp líf þitt að nýju þrátt fyrir þessa lífsreynslu.**

1.8 Hvað er áfallastreituröskun?

Það getur verið að þér hafi verið sagt af lækni þínum, sálfræðingi eða öðrum heilbrigðisstarfsmanni að þú þjáist af **áfallastreituröskun**.

Áfallastreituröskun er heiti yfir ákveðin viðbrögð í kjölfar áfalls. Þetta er skilgreining sem hjálpar heilbrigðisstarfsfólki að skilja hvaða viðbrögð þú gætir verið að upplifa og hvernig best er að hjálpa þér. Eftir áfall upplifa flestir mörg þeirra einkenna sem lýst er í þessu hefti. Hvað sem því líður, **ef ofangreind einkenni vara lengur en einn mánuð er talað um áfallastreituröskun.** Það fer eftir fjölda, tegund og styrkleika einkenna þinna hvort þú uppfyllir skilmerki fyrir **áfallastreituröskun eða hafir bara snert af henni.**

Ef þér hefur verið sagt að þú þjáist af áfallastreituröskun er það vegna þess að þú hefur sömu einkenni og nær allir fá sem lenda í áfalli, **en einkenni þín hafa varað lengur en mánuð og gætu verið harkalegri.** Hjá sumum gera einkenni áfallsins ekki vart við sig strax eftir áfallið og líða **jafnvel mánuðir þar til viðbrögðin koma fram. Þegar þetta gerist geta viðbrögðin orðið kröftugri og vara oft lengur en mánuð.**

Þegar þú hefur verið greind/ur með áfallastreituröskun getur verið að þér finnst þú vera (og sumir heilbrigðisstarfsmenn virðast trúa þessu) „skert/ur,, „veik/ur“ eða „andlega óeðlileg/ur“. **Eins og áður hefur komið fram í þessu hefti ertu með einkenni sem eru eðlileg og fullkomlega skiljanleg** í ljósi þeirrar óvæntu og sársaukafullu lífsreynslu sem áfallið leiddi af sér. **Þú ert ekki óeðlileg/ur en það sem tengdist áfallinu var skyndilegt og óvænt** og þú bregst nú við á þennan hátt þar sem þú hefur ekki fullkomlega unnið úr né sætt þig við hvað gerðist í áfallinu og ef til vill einnig eftir það.

Ef þú þjáist af, eða grunar að þú þjáist af áfallastreituröskun gæti þér fundist hjálplegt að leita aðstoðar hjá sálfræðingi eða öðrum heilbrigðisstarfsmanni sem sérhæft hefur sig í áfallaráðgjöf til að styðja og leiðbeina þig í bataferli þínu. Það er mikilvægt að þú komist í samband við heilbrigðisstarfsmann sem skilur hvað þú ert að fást við og stimplar þig ekki sem óeðlilega/n. Margir sem þjáast af einkennum áfalls og jafnvel áfallastreituröskun ná sér án aðstoðar. En ef þú hefur haft einkenni í **átta mánuði eða lengur** og þau trufla líf þitt er mikilvægt fyrir þig að leita þér hjálpar hjá sérfræðingi í áfallaráðgjöf eða biðja lækni þinn um að vísa þér á

einhvern slíkan. Ef mál þitt er hluti af lagalegri bótakröfu, þá gæti málfutningsmaður þinn einnig gert þessar ráðstafanir fyrir þig.

Almenna reglan er sú að því fyrr sem þú byrjar að vinna þig í gegnum áfallið, því hraðari verður bati þinn.

1.9 Af hverju bregðast ekki allir við áfalli á sama hátt?

Þú veltir því kannski fyrir þér af hverju sumir þróa með sér áfallastreitu en aðrir ekki. Það getur verið að þú spyrjir sjálfa/n þig að því af hverju viðbrögð þín séu svo kröftug og alvarlegri en félaga þinna þrátt fyrir að þeir hafi upplifað sama áfall og þú. Það er vegna þess að sérhver mannvera hefur sína reynslu og sýn á lífinu og upplifir þar af leiðandi atburði lífsins á einstakan hátt.

Þar sem hver mannvera er einstök og hefur persónulega reynslu af sjálfri sér og umhverfinu, bregst hver einstaklingur við áfalli á mismunandi hátt. Áföll hafa mismunandi áhrif á fólk þar sem hver manneskja getur einungis upplifað áfallið með sínum eigin tilfinningum og skynjunum þegar það á sér stað. Þar sem við erum einstaklingar er reynsla okkar mismunandi. Þrátt fyrir að fólk hafi mismunandi upplifun og viðbrögð við sama áfalli á hver og ein upplifun og hvert og eitt viðbragð fullkomlega rétt á sér. Það er mikilvægt að muna að það er ekki til rétt né röng leið til að bregðast við áföllum. Það er því mikilvægt að þú leyfir hvorki sjálfum þér né öðrum að grafa undan eða ógilda reynslu þína né viðbrögð. Jafnframt er mikilvægt að þú virðir viðbrögð og reynslu annarra á sama hátt og þú átt rétt á að aðrir virði viðbrögð þín og reynslu.

Þó fólk bregðist á svipaðan hátt við sama áfalli getur reynsla þess og viðbrögð verið misalvarleg. Það getur liðið mislangur tími frá því að einkenni koma fram og breytilegt hversu lengi þau vara. Þegar þú lest þetta hefti munt þú komast að því að þú þekkir sum þessara viðbragða en önnur ekki. Þetta er eðlilegt þar sem ekki allir upplifa öll þau einkenni sem lýst hefur verið. Hinsvegar ef þú hefur upplifað öll viðbrögðin sem lýst er í þessu hefti þýðir það að áfallið sem þú upplifðir hefur verið sérstaklega yfirþyrmandi og truflandi. **Mundu að það er ekki þín sök og það eru til skref sem þú getur stigið strax til að vinna þig frá áhrifum áfallsins.**

Hluti 2

Að takast á við áföll

2.1 Að byggja upp sitt fyrra líf

Hversu heitt sem þú óskar að viðbrögð þín hverfi skjótt er ólíklegt að það eigi sér stað. **Þú þarft að gera þér grein fyrir að bataferlið tekur tíma og hver og einn fer í gegnum það á sinn hátt.**

Dæmi um bataferli Guðrúnar:

Guðrún vann sem gjaldkeri í banka og hafði náð góðum bata eftir vopnað rán á vinnustað sínum. Guðrún lýsti bataferli sínu á eftirfarandi hátt: „Í byrjun fannst mér eins og veröld mín hefði splundrast í þúsund hluta. Allt virtist vera merkingarlaust og jafnvel einföldustu hlutir vöfðust fyrir mér. Það var eins og ég hefði gleymt öllu sem ég vissi og kunni - gamla ég var horfin. Mér fannst eins og ég væri með þúsl þar sem bitarnir virtust ekki passa saman, a.m.k. ekki á skynsamlegan hátt. Smám saman vann ég mig í gegnum áfallið með hjálp meðferðaraðila og þá fóru brotin að passa saman. Til að byrja með virtust örfá brot passa saman, á meðan önnur lágu tvístruð í allar áttir. Með tímanum varð til mynd úr brotunum og því hraðar sem hún óx því skýrari varð heildarmyndin fyrir mér. Samt sem áður komu bakslög, t.d. þegar hluti myndarinnar sem ég hafði unnið í passaði ekki inn í heildarmyndina. Á þessum stundum var ég við það að gefast upp. Það hafði verið mér mikið erfiði að byggja upp þennan hluta og nú virtist allt unnið fyrir gýg. Ég var svo þurrausin og úrvinda. Það olli mér ótta að vita ekki hvernig myndin kæmi til með að líta út að lokum.

Samt sem áður þraukaði ég og batinn kom hægt og sígandi. Það rann upp fyrir mér að þúsluspílinu lýkur aldrei og vinnan er óendanleg. Þetta ferli mun halda áfram allt mitt líf því heildarmynd þúslsins er breytileg. Þrátt fyrir þetta vann tíminn með mér og ég lauk meðferðinni og hafði þá unnið nægilega mikið að þúslinu til að endurheimta stjórn á mörgum sviðum lífs míns. Ég mun aldrei gleyma þessum atburði en nú er hann orðinn hluti af mínu lífi. Hann er hluti af heildarmyndinni. Þetta þýðir að atburðurinn yfirtekur ekki lengur líf mitt og stjórnar því. Ég get horft fram á við á ný. Reynslan við þessa vinnu hefur hjálpað mér að verða umburðarlyndari og skilningsríkari manneskja. Það tók mig meira en ár að ná þessum bata.

Það eru engin skýr viðmið til um hversu langan tíma það tekur að ná sér eftir áfall. Eins og Guðrúnu gæti þér fundist þú vera föst/fastur eða jafnvel fundist þér hraka í stað þess að þokast í átt að bata. Hvar sem þú ert stödd/staddur í ferlinu sýnir saga Guðrúnar að það tekur tíma að ná sér á strik eftir áfall og ferlið getur verið langt og sársaukafullt. Ekkert okkar vill upplifa þjáningu, hvort heldur sem er líkamlega eða andlega. Hinsvegar er gagnlegt að upplifa sársaukann og þjáninguna til að ná sér af áfalli. Tilgangur batans er ekki að festast í sársaukanum heldur að vinna sig í gegnum hann og

meðhöndla á þann hátt að hann hverfi úr lífi þínu og þú öðlist frelsi frá honum. Sýn þín á lífið verður aldrei sú sama og fyrir atburðinn. Áfallið mun verða hluti af heildarmynd lífs þíns en ekki stjórna því.

Margir segja að með því að vinna úr áfalli á árangursríkan hátt þroskist þeir mikið og líf þeirra verði innihaldsríkara en það var fyrir atburðinn. Þetta gæti virst þér framandi í ljósi þess hvernig þér líður nú, og því er mikilvægt að þú látir ekki hugfallast þó að þú finnur fyrir vonleysi og örvæntingu innra með þér.

2.2 Ýmsar leiðir til að hefja bataferli

Viðbrögð við áfalli eru einstaklingsbundin og hið sama má segja um bataferli hvers og eins. Í þessu hefti er ekki hægt að gera ýtarleg skil á öllu því sem hjálpað hefur fólki til að ná bata. **Hinsvegar eru ákveðin atriði sem reynst hafa þolendum áfalla hjálpleg til að stíga fyrstu skrefin í átt að bata og er fjallað um þau hér að neðan.**

AÐ VINNA SIG FRÁ ÁFALLINU!

Eins og áður hefur verið lýst gæti verið að þér finnist viðbrögð þín við áfallinu vera yfirþyrmandi. Eðlileg viðbrögð þín gætu verið að reyna hvorki að hugsa né tala um atburðinn. Þegar fólk spyr þig um atburðinn gætu svör þín verið óljós og yfirborðskennd. Þetta gæti tengst því að þér finnst óþægilegt að ræða nánar um atburðinn eða ert viss um að aðrir geti ekki höndlað að heyra hvað þú hefur þurft að þola. Fólk sem þú umgengst gæti verið feimið við að spyrja þig þar sem það veit ekki hvernig það á að fara að því eða hræðist að koma þér í uppnám. Stundum finnst þolendum áfalla að þeir séu búnir að ræða áfallið við aðra en í raun hafa þeir aðeins lýst í grófum dráttum hvað gerðist. Eftir að meðferð er hafin uppgötvar fólk oft að það hefur ekki haft tækifæri til að ræða atburðinn í smáatriðum við sína nánustu.

Það er algengt og fullkomlega skiljanlegt að þú eigir erfitt með að ræða um atburðinn. Á sama hátt er skiljanlegt að öðrum finnist erfitt að spyrja þig um hann og heyra hvað þú gekkst í gegnum. **Hinsvegar er nauðsynlegt að tala um áfallið til að ná bata, og það sem meira er, það þarf að fara inn í öll smáatriði þess sem gerðist.** Þetta er gagnstætt því sem margir halda og þú gætir einnig verið þeirrar skoðunar. Þú gætir hugsað sem svo að það sé betra að velta sér ekki upp úr atburðinum og að hann hverfi ef maður hvorki hugsar né talar um hann. Oftast er það ekki raunin, því að áfallið og þær tilfinningar sem tengjast því hverfa venjulega ekki af sjálfsdáðum. **Til að ná þér af áfallinu er nauðsynlegt að þú gefir þér tækifæri á að ræða atburðinn.** Það gæti verið að þig langi til að tala um áfallið og hafir jafnvel reynt það en getir ekki fært það í orð sem þig langar til að segja eða komið því skiljanlega frá þér. Þetta gæti tengst því hvernig heili þinn starfaði þegar áfallið átti sér stað. Nýlegar rannsóknir sýna að við áfall getur slokknað tímabundið á hluta heilans þannig að öll okkar orka fer í þann hluta hans sem nauðsynlegt er virkja til að tryggja öryggi okkar. Það virðist sem heilinn geti

slökkt á þeim hlutum sem ekki eru aðkallandi not fyrir þá stundina. Sá hluti heilans sem slökkt er á er kallaður dreki og hlutverk hans er að skipuleggja upplýsingarog setja þær í skiljanlegt samhengi þannig að hægt sé að gefa þeim merkingu og færa í orð.

Ef þetta hefur gerst gæti verið erfitt að koma réttum orðum að því sem gerðist og ræða það. Ef þetta er staðreyndin þarft þú ekki að hafa áhyggjur þar sem það eru til aðrar leiðir en eingöngu að tala um áfallið. Til þess að þú náir bata þarftu að vinna þig í gegnum áfallið með því að endurupplifa atburðinn í huganum ásamt öllum þeim tilfinningum sem honum fylgdu. Þannig nærðu að vinna úr áfallinu og losna undan áhrifum þess. Þetta er ekki hættulegt en það er ráðlagt að vinna þessa vinnu í samvinnu við meðferðaraðila sem hefur sérhæft sig í áfallavinnu.

LEIÐIR TIL AÐ TALA UM ÁFALLIÐ

Það verður ekki auðvelt fyrir þig að tala um áfallið þar sem það mun líklega kalla fram sterkar tilfinningar (sem eru hluti af endurupplifun þinni). **Ef þú óttast að missa stjórn á tilfinningum þínum þegar þú ræðir um áfallið, ættir þú að ræða við lækni þinn sem getur vísað þér á viðeigandi fagaðila.** Þar getur þú fengið aðstoð til að komast að því hvort tímabært sé fyrir þig að ræða áfallið. Stundum er betra að bíða, safna kröftum og fá stuðning áður en byrjað er á þessari vinnu.

Ef þú ert hinsvegar **nokkuð viss um að það sé tímabært að takast á við áfallið** jafnvel þó að það kalli fram tilfinningaleg og líkamleg einkenni gætir þú prófað **eitt eða fleiri af eftirfarandi atriðum:**

1. Ef þú átt maka eða vin sem styður vel við bakið á þér og þú telur að geti tekist á við að heyra sögu þína, skaltu segja honum/henni sögu þína.
2. Þér gæti fundist auðveldara að skrifa sögu þína heldur en að lýsa henni upphátt við einhvern. Þú gætir leyft maka þínum, vini eða meðferðaraðila að lesa það sem þú skrifaðir.
3. Enn ein leið sem fólki finnst gjarnan hjálpleg er að taka upp sögu þína á hljóð- eða myndband. E.t.v. viltu bæta við hlutum og hlusta á hana nokkrum sinnum eftir að þú hefur tekið hana upp. Ekki gleyma að lýsa tilfinningaviðbrögðum þínum.
4. Ef ofangreind atriði virðast vera þér of erfið á þessari stundu gæti hentað þér í byrjun að mála eða teikna ákveðna þætti sem að áfallinu snúa. Þú þarft ekki að hafa neina sérstaka listræna hæfileika, því að þú ert eingöngu að reyna að tjá upplifun þína af atburðinum.

Hins vegar, ef þú notar einhverja af þessum aðferðum, skaltu muna að þú verður alltaf að hætta ef þér finnst þú vera að missa stjórn á tilfinningum þínum. Ef þetta gerist þegar þú ert í samræðum við einhvern, láttu hann vita hvað er á seyði og taktu þér hlé. Venjulega hjálpar það að

yfirgefa herbergið og finna sér eitthvað annað til að hafa fyrir stafni, t.d. fara í göngutúr eða finna eitthvað að gera á heimilinu sem dreifir athygli þinni. Ef þú ert að skrifa niður sögu þína, taka hana upp, teikna eða mála, notaðu sömu aðferð, taktu þér hlé og gerðu eitthvað sem leiðir hugann að öðru.

Ef viðbrögð þín halda áfram að vera yfirþyrmandi skaltu leita faglegrar aðstoðar hjá heilbrigðisstarfsmanni, s.s. lækni eða meðferðaraðila.

AÐ TAKAST Á VIÐ HLIÐRUN

Eins og fram hefur komið er skiljanlegt að þú gætir reynt að komast hjá athöfnum og aðstæðum sem minna þig á áfallið. Það liggur í augum uppi að þetta hjálpar þér í þeim aðstæðum og/eða við athafnir þar sem öryggi þínu er ógnað. Hinsvegar er það **oftast þannig að athafnir og aðstæður sem þú tengir áfallinu eru þér ekki lengur hættulegar. Til að ná bata og til þess að áfallið stjórni ekki hvernig þú lifir lífi þínu þarft þú smám saman að takast á við þær athafnir og aðstæður sem þú hefur forðast.**

Gott er að takast á við þessar aðstæður og athafnir í stigvaxandi áföngum. Ef það eru einhverjar athafnir eða aðstæður sem þér finnst þú vera tilbúin/n að horfast í augu við þá eru hér nokkur góð ráð sem gætu hentað þér:

a. Skiptu athöfnum eða aðstæðum upp í áfanga sem eru tengdir innbyrðis þannig að þú ferð frá auðveldri æfingu yfir í erfiðari.

Í byrjun heftisins kynntumst við Sigrúnu sem hafði lent í bíslysi, en eftir það hafði hún forðast að aka bíl. Til að takast á við þessa hliðrun skipti hún athöfninni að keyra niður í eftirfarandi áfanga:

1. Opna bílhurð og setjast inn.
2. Ræsa bílinn og sitja í honum.
3. Setja bílinn í gír og keyra fáeina metra eftir götunni.
4. Keyra út götuna og til baka aftur.
5. Aka hring um hverfið.
6. Fara í 5 mínútna bíltúr.
7. Keyra eftir aðalvegi að næsta bæjarhluta o.s.frv.

b. Byrjaðu á auðveldasta áfanganum og farðu ekki yfir á þann næsta fyrr en þér líður vel með þann fyrri.

c. Gefðu sjálfum/sjálfri þér einkunn á skalanum 0-10 (þar sem 0 er vellíðan og 10 eru mestu óþægindi sem þú þekkir) í hvert sinn sem þú æfir hvern áfanga. Þú munt komast að því að við endurteknar æfingar minnkar vanlíðan þín. Þegar þú ert komin/n niður í 1-2 stig getur þú byrjað á næsta áfanga.

Sigrún æfði sig t.d. á hverjum degi að opna bílhurðina og setjast inn í bílinn og það tók hana þrjár vikur áður en henni leið það vel að hún treysti sér til að

fara yfir á næsta áfanga. Hún beið þar til hún var komin niður í 2 stig á skalanum áður en hún tókst á við næsta áfanga og ræsti bílinn.

Þegar þú byrjar á æfingunum gætir þú í fyrstu fundið fyrir auknum kvíða. **Mundu að kvíði þinn stafar af því að hugur þinn telur enn að sú athöfn eða þær aðstæður sem þú hefur verið að forðast og ert nú að takast á við séu hættulegar.** Líkami þinn gefur frá sér boð sem valda því að þér finnst þú vera í hættu þó að þú sért það ekki í raun. **Með æfingu getur þú kennt líkamanum að athöfnin eða aðstæðurnar séu þér ekki lengur hættulegar.**

Það er því vel þekkt að kvíði aukist við þessar æfingar. Ef kvíðinn verður yfirþyrmandi, hættu þá og farðu til baka í áfangann á undan. Þér gætu einnig fundist öndunaræfingarnar sem lýst er síðar í heftinu gagnlegar. **Ef kvíði þinn heldur áfram að vera yfirþyrmandi og viðvarandi ættirðu að ræða það við lækinn þinn eða meðferðaraðila.**

AÐ TAKAST Á VIÐ ÖRYGGISHEGÐUN

Það gæti verið að þú sért ekki að forðast athafnir sem minna þig á atburðinn heldur notir ákveðna öryggishegðun til að verja þig fyrir því sem þér finnst nú vera hættulegar aðstæður. Ef þú hefur lent í bílslysi gætir þú sem farþegi farið að nota ímyndaðar bremsur, grandskoðað veginn framundan, kallað viðvörunarorð til bílstjórans eða stöðugt verið að leiðbeina honum. Eins og áður hefur verið útskýrt eykur þessi öryggishegðun ekki öryggi þitt heldur, þvert á móti, gerir þetta þig og aðra ofurvarfærna sem getur dregið úr öryggi ykkar. Eins mun ítrekuð notkun þín á öryggishegðun hindra þig í því að skilja að aðstæðurnar eru ekki hættulegri en fyrir áfallið. Ef þú verður þess áskynja að þú notir öryggishegðun er mikilvægt að þú finnur leiðir til að hætta notkun þeirra.

- a. Ein leið er að gera lista yfir þá öryggishegðun sem þú þekkir og gera svo áætlun um hvað þú gætir gert í stað þess að nota hana. Sem dæmi þá gætirðu slakað á, hreyft tærnar rólega í stað þess að nota „ímyndaðar bremsur“ þegar þú finnur þörfina fyrir að vernda þig. Eða, í stað þess að grípa þéttingsfast um sætið gætir þú nuddað höndunum létt saman.
- b. Önnur leið er að draga athyglina frá öryggishegðuninni að áhugaverðum hlutum í umhverfi þínu. Reyndu að útskýra fyrir sjálfum/sjálfri þér af hverju þú gætir verið að nota öryggishegðun og af hverju hún hjálpi hvorki þér né þeim sem í kringum þig eru.

AÐ TAKAST Á VIÐ KVÍÐA

Það gætu komið stundir þar sem kvíðaviðbrögð þín verða yfirþyrmandi. **Kvíði þinn er eðlilegt viðbragð og hluti af varnarviðbrögðum þínum** sem lýst var hér á undan. Þó að kvíðinn sé mjög óþægilegur er hann **ekki hættulegur í sjálfu sér.** Á meðan hann varir getur þú fundið fyrir ofsahræðslu og taugaspennu. Oft fylgir þessu hraðari öndun sem stundum er kallað oföndun.

Þegar þér líður svona er ekki ólíklegt að þú farir að anda enn hraðar þar sem þér finnst þig skorta súrefni en það eru algeng ósjálfráð viðbrögð. Staðreyndin er sú að því örur sem þú andar (og þeim mun meira súrefni sem þú færð) þeim mun meiri verður sviminn og máttleysið. Þar sem þú gefur þér ekki tíma til að anda djúpt dreifist súrefnið ekki jafnt til allra líkamshluta sem þarfnast þess. Með þessari öndun verður þú órólegri í stað þess að róast. Á sama hátt má segja að þó að eldsneyti sé orkugjafi bíls þá getur of mikið eldsneyti í senn valdið því að hann gangi ekki. Þegar þú færð of mikið súrefni finnst þér sjálfsstjórn þín minnka í stað þess að aukast. **Þetta er ástæðan fyrir mikilvægi þess að anda hægt og afslappað í stað þess að anda hratt og grunnt.**

Það gæti hentað þér að reyna eftirfarandi:

Vertu meðvituð/aður um öndun þína þó að það geti reynst erfitt í byrjun.

- Taktu eftir hitanum í andardrætti þínum og dveldu við það um stund.
- Taktu eftir hversu hraður andardráttur þinn er. Hægðu mjúklega á honum og finndu muninn er þú notar óþvingaðan og rólegan andardrátt.
- Taktu eftir dýpt öndunar þinnar, hversu grunn hún er. Settu hönd á maga þinn og leyfðu þér að anda óþvingað og djúpt. Taktu eftir því að þegar þú andar inn þá lyftist hönd þína og þegar þú andar frá þér hnígur hendi þín. Fylgdu þessum djúpa og afslappaða öndunartakti og taktu eftir hversu þægilegt þetta er.
- Þú getur jafnvel séð fyrir þér lit sem táknar lækningu í huga þínum. Sjáðu síðan fyrir þér að andardráttur þinn taki á sig þennan læknandi lit. Taktu inn eins mikla lækningu og þú getur.
- Að lokum skaltu minna sjálfa/n þig á að þú getur endurupplifað þessa róandi öndun hvenær sem er.

Þú gætir jafnvel hljóðritað þessa öndunaræfingu og notað eins oft og þú vilt.

Í fyrstu gæti þér reynst erfitt að slaka á öndun þinni. Þetta á sérstaklega við þegar þú ert mjög kvíðin/n. **Þess vegna er hjálplegra fyrir þig að æfa sig í því að hægja á önduninni þegar þú ert ekki mjög kvíðin/n.**

Í byrjun er hjálplegra að gera þessa æfingu í **næði** á stað þar sem þú verður **ekki fyrir truflun**. Með tímanum þegar þú hefur náð tökum á þessum öndunaræfingum munt þú geta notað þær í öllum kringumstæðum.

Eins og með flest alla gætir þú þurft að æfa þig reglulega til að þessar æfingar gagnist þér við miklum kvíða.

Það eru til fjölmargar leiðir til að takast á við kvíða, og má þar nefna slökunaraðferðir og æfingar sem dreifa athygli þinni. Í þessu hefti gefst ekki

svigrúm til að fjalla um þær frekar. Æfingar eins og jóga, tai chi, hugleiðsla eða hugvitundarþjálfun (mindfulness) geta einnig hjálpað þér að stjórna öndun þinni og líkama á annan hátt þannig að þú finnur minna fyrir kvíða. Kannski gæti hentað þér að taka þátt í einhverju slíku. Hinsvegar, **ef þú hefur áhyggjur af kvíða þínum eða ofsahræðslu, hafðu þá samband við lækni þinn og fáðu upplýsingar um hvar þú getur fengið frekari aðstoð.**

AÐ TAKAST Á VIÐ REIÐI EÐA PIRRING

Líkt kvíða, tengjast reiði og pirringur auknum varnarviðbrögðum þínum. **Á þessum reiðitímabilum ert þú full/ur af orku sem þú getur annað hvort notað á niðurbrjótandi eða uppbyggjandi hátt.** Þegar þú finnur fyrir reiði er erfitt að nota rökhugsun og þú getur sagt eða gert hluti sem þú sérð eftir og skammast þín fyrir seinna.

Það gæti því verið gagnlegt að koma sér alfarið út úr þeim aðstæðum sem kveiktu reiðina. Ef þú reiðist oft í návist maka þíns getur verið gott að gera samkomulag um að þú þurfir andrými og tækifæri til þess að vera ein/n þegar þú finnur reiðina krauma innra með þér. Það gæti verið hjálplegt að útskýra fyrir makanum að þótt þú gangir út úr aðstæðunum sé ást þín og umhyggja óbreytt gagnvart honum en þú þarfnist svigrúms til að fá útrás fyrir reiðina fjarri þeim sem þú annars gætir sært.

Þú getur eytt viðbótarorkunni með því að fara út að hlaupa eða til annarra athafna er krefjast líkamlegs átaks, sem særir hvorki þig né aðra. Oft nægir einfaldlega að komast burt frá þeim aðstæðum sem kveiktu reiði þína.

Ef þú hefur stöðuga löngun til að gera þér eða öðrum eitthvað og þér gengur illa að hafa hemil á reiði þinni er ráðlagt að fara til læknis með það í huga að leita hjálpar hjá fagaðila sérhæfðum í áfallahjálpi sem getur hjálpað þér að takast á við reiðina á uppbyggilegan hátt.

SVEFNERFIÐLEIKAR

Þegar þú byrjar að ná þér af áfallinu muntu oft finna að svefnerfiðleikar þínir batna.

Eftirfarandi gæti hjálpað þér varðandi svefnerfiðleika:

- Hættu að drekka kaffi, te, súkkulaðidrykki eða áfengi of nálægt háttatíma.
- Ekki leggja þig yfir daginn, jafnvel þó að þú sért þreytt/ur eftir svefnerfiðleika frá nóttinni áður.
- Haltu þig við reglulegar kvöldvenjur, þ.e. farðu í rúmið á u.þ.b. sama tíma á hverju kvöldi.
- Ekki hafa það sem þitt síðasta verk á kvöldin að fást við vandamál.
- Stundum geta slökunaræfingar, róandi bað eða líkamsæfingar sem þreyta þig fyrir háttatímamann hjálpað.
- Ef þú getur ekki sofnað innan 30 mínútna eftir að þú hefur farið í háttinn, farðu á fætur og gerðu eitthvað annað, eins og að lesa tímarit eða horfa á sjónvarpið. Farðu aftur í rúmið eftir 15 mínútur og reyndu að sofna. Ef þú getur enn ekki sofnað, farðu aftur á fætur og gerðu eitthvað annað. Endurtaktu þetta eins lengi og þörf er á og notaðu rúmið eingöngu til að sofa í.
- Haltu skrá yfir hversu mikinn svefn þú færð á hverri nóttu. Þetta gæti gefið þér einhverjar vísbendingar um ákveðin mynstur á svefninum, eins og t.d. að sofa sérstaklega illa eftir að hafa gert lítið sem ekkert yfir daginn. Þér gæti líka fundist gagnlegt að skrá niður drauma þína.
- Þú gætir líka íhugað að nota óhefðbundin, náttúruleg úrræði til að hjálpa þér með svefnerfiðleika þína. Þú gætir viljað ráðfæra þig við góða heilsuþú, smáskammtalækni (hómópata) eða þjálfaðan grasalækni til að finna út hvort það sé eitthvað sem gæti hjálpað þér á náttúrulegan hátt. Ilmmeðferðarólur gætu einnig verið gagnlegar við að hjálpa þér að slaka á. Þú gætir viljað nota brennara með róandi olíum að kvöldi til. Til þess að vita hvaða olíur passa fyrir þig, gætirðu viljað ráðfæra þig við þjálfaðan ilmmeðferðaraðila. Einnig gætu ákveðnir Bach-blómadropar verið hjálplegir við að styrkja svefn þinn og til að fá frekari upplýsingar um það væri ráðlegt að ráðfæra sig við þjálfaðan Bach-blómadropasérfræðing.

Ef svefnörðugleikarnir halda áfram og valda þér umtalsverðum óþægindum, gæti gagnast þér að ræða málið við lækinn þinn og einnig meðferðaraðila þinn, ef þú hefur slíkan.

KYNLÍFSVANDI

Þetta hefti er ekki nógu yfirgripsmikið til að fjalla um mögulegar lausnir á kynlífsvanda þínum í smáatriðum. Hins vegar, ef vandi þinn virðist vera tengdur óróleika eða taugaspennu hjá þér, gætir þú viljað íhuga eftirfarandi:

- Ef þú átt maka sem veitir þér stuðning útskýrðu fyrir honum/henni að kynlífsvandi þinn sé í augnablikinu tengdur sterkum viðbrögðum þínum við áfallinu. Viðbrögð þín eru svo sterk því að þú ert enn að reyna að sætta þig við það sem kom fyrir þig. Útskýrðu að vegna þessa getur verið erfitt fyrir þig að slaka nægilega vel á til að örvast kynferðislega. Þetta þýðir samt ekki að þú elskir ekki maka þinn lengur eða að þér þyki ekki vænt um hann/hana.
- Þú gætir reynt að nálgast maka þinn kynferðislega í gegnum aðrar tegundir af kynferðislegum tengslum en að hafa samfarir. Þið gætuð strokið og látið vel að hvort öðru eða t.d. nuddað hvort annað.
- Takið tíma til að vera saman þegar þú ert afslappaðri. Það gæti t.d. hjálpað þér að slaka betur á að hlusta á rólega tónlist, prófa öndunaræfingar eða fylla herbergið af eftirlætislyktinni þinni.
- Fjarlægðu þá hluti í kringum þig sem gætu minnt þig á áfallið og kveikt á erfiðum minningum hjá þér.
- Prófaðu að skapa örvandi myndir í huga þínum sem eru algjörlega ótengdar áfallinu. Þær gætu hjálpað til við að dreifa athygli þinni nóg til þess að þú getir sleppt hluta af stjórninni og örvast kynferðislega. Ef erfiðu minningarnar þínar halda áfram að trufla, reyndu þá að beina athyglinni aftur að örvandi myndunum. Undirbúðu þig undir að þetta taki tíma og haltu áfram ef þú nærð ekki árangri í upphafi.

Það eru nokkrar bækur sem gætu hjálpað þér við að kanna aðrar leiðir til þess að öðlast kynferðislega nánd.

Ef kynlífsvandi þinn heldur áfram, ættirðu að ræða þau við lækinn þinn eða meðferðaraðila. Þetta gæti verið sérstaklega hjálplegt fyrir þig ef áfallið fól í sér líkamlegt eða kynferðislegt ofbeldi eða ef þú afmyndaðist líkamlega eða misstir hluta af líkamanum og kynlífsvandi þinn tengist því.

ÁFENGI OG FÍKNIEFNI

Stundum notar fólk áfengi eða fíkniefni, eins og kannabisefni, til þess að takast á við erfið viðbrögð sín við áfalli. Þar sem tilfinningalegi sársaukinn við áfallinu getur verið mjög yfirþyrmandi, virðast áfengi og fíkniefni auðveld leið til að öðlast tímabundna hvíld frá sársaukanum.

Þó að þú getir fengið tímabundna hvíld við sársaukanum frá áfallinu þá er vandinn sá að áfengi eða fíkniefni hindra þig í því að vinna þig í gegnum áfallið á árangursríkan hátt. Til þess að vinna úr áfallinu og ná sér af því,

muntu þurfa að leyfa þér að horfast í augu við tilfinningalegu óþægindin og læra nýjar leiðir við að takast á við þau.

Ef áfengis- og/eða fíkniefnaneysla er vandamál fyrir þig, gæti verið hjálplegt fyrir þig að tala við lækinn þinn sem ætti að geta sett þig í samband við fagaðila sem getur hjálpað. Ef þú ert í tengslum við meðferðaraðila, ættirðu einnig að láta hann vita af þessu, þar sem of mikil neysla á áfengi eða fíkniefnum getur gert það mjög erfitt fyrir þig að ná árangri í meðferð.

LYF

Til þess að ná þér af áfallinu, muntu þurfa að takast á við það og vinna þig í gegnum það. Eins og fjallað var um hér að framan, **felur það oft í sér að horfast í augu við mjög óþægilegar og sársaukafullar tilfinningar.** Yfirleitt muntu geta ráðið við þær án þess að nota lyf.

Hins vegar getur stundum verið gagnlegt að taka einhver lyf á meðan þú vinnur þig í gegnum áfallið í meðferð. Lyf gætu sérstaklega verið hjálpleg á þeim tímabilum sem þú gætir verið of langt niðri til að geta unnið af árangri í meðferðinni. Á þessum tímabilum gætu þunglyndislyf verið gagnleg viðbót við meðferð. Tímabundin lyfjataka gæti einnig verið hjálpleg ef svefnörðugleikar þínir eru það alvarlegir að þeir hindra þig í að ná nokkurri hvíld.

Stundum, ef áfallaviðbrögð þín virðast óviðráðanlega sterk, geta lyf verið hjálpleg á meðan þú ert á biðlista fyrir meðferð.

Lyf geta líka verið hjálpleg þegar það eru svo margir aðrir streituvaldar í lífi þínu að þeir hindra þig frá því að geta unnið þig í gegnum áfallið á þessu stigi málsins. Hins vegar muntu yfirleitt geta unnið þig í gegnum sálræn viðbrögð þín við áfallinu án þess að þurfa lyf.

Ef þú ert að íhuga að taka lyf er mikilvægt að þú hittir heilbrigðisstarfsmann sem er þjálfaður á viðeigandi hátt, eins og geðlækni, sem ætti að hafa einhverja reynslu af því að vinna með þolendur áfalla. Læknirinn þinn gæti líka hjálpað, þó að hann gæti viljað vísa þér á geðlækni.

Annar kostur gæti líka verið að prófa náttúrulyf sem gætu hjálpað þér á meðan þú vinnur þig í gegnum áfallið. Náttúrulyf sem hafa nýst fólki eru m.a. smáskammtalyf, Bach-blómadropar og að taka jurtabætiefni eða önnur bætiefni, eins og sérstök vítamín eða steinefni. Til þess að finna þessi lyf eða bætiefni sem gætu verið þér hjálpleg og til þess að nota þau á réttan hátt, ættirðu að ráðfæra þig við þjálfaðan sérfræðing á því sviði sem þú myndir vilja prófa.

2.3 Hvernig hægt er að fá sérfræðiaðstoð

Það þurfa ekki allir sérfræðiaðstoð til að ná sér af áfalli. Hins vegar verða allir að sætta sig við það á þann hátt að það falli inn í þeirra reynslu af lífinu. Hvort meðferð gagnist þér fer m.a. eftir:

- tegund og alvarleika áfallsins
- tegund og alvarleika sálrænna viðbragða þinna við áfallinu
- eðli fyrri reynslu þinnar í lífinu
- þinni aðferð við að takast á við hluti
- stuðningnum í kringum þig

Flestar tegundir af áfalli geta lagast við meðferð, jafnvel þó áfallið hafi verið mjög alvarlegt. Margir segja að meðferð hafi verið þeim mjög hjálpleg reynsla. Fólki finnst oft upplifun áfalls svo ólík öllu öðru sem það hefur nokkurn tímann upplifað eða þekkt áður og þess vegna hefur það gríðarleg áhrif á líf þess. Hluti af meðferð felur því oft í sér að gera úttekt á, og endurmeta, eigið sjálf og líf. Mörgum hefur fundist að meðferð hafi ekki einungis gert þeim kleift að vinna í gegnum neikvæð áhrif áfallsins og jafna sig á þeim, heldur einnig hjálpað þeim að finna nýja leið og mikilvægari tilgang í lífinu.

Það eru margar tegundir af meðferð til og það getur verið mjög ruglingslegt að ákveða hvað gæti gagnast þér mest. Sama hvernig meðferð þú velur er mikilvægt að hún feli í sér dýpri meðhöndlun á áfallinu heldur en eingöngu að tala um það á yfirborðskennandan hátt, eða jafnvel ekki snerta neitt á því. Sýnt hefur verið fram á að ráðgjöf sem ekki er veitt af sérfræðingi hjálpar ekki við að vinna með áhrif áfalla. Það er mikilvægt að tegund meðferðarinnar sem þú velur geti hjálpað þér að upplifa tilfinningar þínar, líkamsviðbrögð og hugsanir í tengslum við áfallið.

Rannsóknir sýna að **hugræn atferlismeðferð (HAM), hugræn meðferð** eða **atferlismeðferð**, sem nota svipaðar nálganir og þær sem fjallað er um í þessu hefti virðast vera nokkuð árangursríkar í að hjálpa fólki sem hefur orðið fyrir áfalli. Þessar tegundir af meðferð leggja áherslu á að vinna í samstarfi við fólk og fela bæði í sér einhvers konar úrvinnslu á áfallinu og vinnu við að hjálpa fólki að endurheimta líf sitt eins vel og mögulegt er.

Önnur tækni sem oft er notuð í bland við HAM eða hugræna meðferð, en stundum einnig með öðrum tegundum af meðferð, er tækni sem kölluð er **EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)**. Þetta er tækni sem var sérstaklega þróuð við áföllum og getur líka verið mjög árangursrík við að hjálpa við að vinna með áfall þegar viðkomandi finnst erfitt að orða reynslu sína og er að berjast við að setja hana í samhengi. Þetta er einnig mjög hjálpleg tækni fyrir fólk sem þjáist af miklum líkamsminningum í kjölfar áfalls. EMDR felur í sér að upplifa og vinna með reynsluna af áfallinu á dýpri stigum, með tilfinningum, líkamsviðbrögðum og hugsunum. Meðferðaraðilinn mun framkalla einhvers konar hreyfingu sem færast oft frá einni hlið líkamans yfir á hina. Þetta er annaðhvort gert með því að þú fylgir handahreyfingu meðferðaraðilans með augunum eða meðferðaraðilinn

bankar létt eða ýtir á hendurnar á þér eða þú hlustar á sérstaka tegund af tónlist sem hreyfist frá einni hlið til annarrar. Á meðan á þessum hreyfingum stendur vinnur þú í gegnum áfallið á ákveðinn hátt. EMDR getur stundum virkað mjög hratt og lagað hluti á djúpu stigi.

Það eru einnig nýjar áfallameðferðir, svokallaðar orkumeðferðir, eins og hugsanasviðsmeðferð (**Thought Field Therapy**), sem sumum finnst árangursríkar í að hjálpa þeim að ná sér af áfallinu. Hingað til hafa ekki verið gerðar margar rannsóknir á árangri þeirrar meðferðartækni sem þessar meðferðir nota. Margar þeirra virðast fela í sér undirstöðuatríði austrænnar læknisfræði. Ef þú ert að hugsa um að prófa **dáleiðslumeðferð** er mikilvægt að þú veljir sérfræðing sem hefur einnig sérþekkingu á að vinna með fólk sem hefur lent í áfalli, því að dáleiðslumeðferð hefur ekki sýnt árangur fyrir sumar tegundir af áföllum.

Stór hluti af áfallinu er upplifaður í líkamanum og þess vegna geta aðrar tegundir af líkamsvinnu eða líkamsmeðferð **verið mjög hjálplegar samhliða sérhæfðri sálfræðimeðferð við áföllum**. Þú gætir viljað íhuga t.d. nálastungumeðferð, ilmólíunudd, djúpnudd, þrýstipunktunudd (shiatsu), svæða- og viðbragðsmeðferð (reflexology) eða höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð. Það gæti líka verið hjálpleg viðbót að læra jóga, hugleiðslu og hugvitundarþjálfun (mindfulness) á meðan á áfallameðferðinni stendur. Hins vegar er mikilvægt að tryggja að þú vinnir þessa vinnu með manneskju sem er þjálfuð á viðeigandi hátt.

Sama hvernig meðferð þú ákveður að nota er mikilvægt að þér líði vel og upplifir öryggi með meðferðaraðila þínum, að þú vitir að hann sé þjálfður á viðeigandi hátt og hafi reynslu af að vinna með áföll. Þér gæti jafnvel fundist hjálplegt að nota eitthvað af þeim tillögum sem eru í þessu hefti með meðferðaraðila þínum í batavinnunni.

Ef þér finnst að þú myndir vilja fá einhvers konar sérfræðiaðstoð eftir að hafa lesið þetta, þá eru tillögur hér að neðan um hvernig þú berð þig að við það.

Ef þér finnst að þú þurfir á sérfræðiaðstoð að halda skaltu ekki líta á það sem veikleikamerki. Það að viðurkenna að þú getur ekki haldið áfram upp á eigin spýtur er oft merki um mikinn persónulegan styrk.

Góður byrjunarreitur er að finna út hvort læknirinn þinn geti mælt með meðferðaraðila sem gæti hjálpað þér. Flestir læknar þekkja til meðferðaraðila, eins og klínískra sálfræðinga, geðlækna, klínískra hjúkrunarsérfræðinga, geðhjúkrunarfræðinga eða annarra fagaðila, sem gætu hjálpað þér með vandamál þín. Það er mikilvægt að þér sé vísað á meðferðaraðila sem er þjálfður á viðeigandi hátt og hefur reynslu á sviði áfallasálfræði. Ef læknirinn þinn virðist ekki hafa skilning á þessu eða veit ekki hvernig hann á að útvega þér hjálp, þá gæti verið hjálplegt fyrir þig að fá álit frá öðrum lækni.

Það gætu verið biðlistar eftir meðferð. **Þetta hefti gæti hjálpað þér á biðtímanum þar til þú getur byrjað að vinna með áfallið af meiri dýpt í meðferð.**

Ef þú heldur að það reynist þér erfitt að takast á við langan biðtíma áður en þú getur hafið meðferð, ættirðu að ræða þetta við lækinn þinn eða annan meðferðaraðila. Það gæti verið til forgangsbjónusta eða þau gætu lagt til einhverja aðra málamiðlun, eins og að taka lyf í smátíma. Einnig gætirðu mögulega komist í samband við meðferðaraðila þinn á biðtímanum þegar hlutirnir virðast óþolandi erfiðir fyrir þig.

Annar kostur gæti verið að leita til sjálfstætt starfandi meðferðaraðila. Hins vegar, ef þú gerir það, er mikilvægt að þú tryggir að hann/hún sé þjálfaður/þjálfuð á viðeigandi hátt, sé í reglulegri handleiðslu og hafi reynslu á sviði áfallasálfræði. Það gæti gagnast þér að hafa samband við fagsamtök þeirrar meðferðar sem þú hefur áhuga á. Flest þeirra halda skrá yfir þjálfaða meðferðaraðila eða munu geta sagt þér hvernig er hægt að nálgast þá.

2.4 Ef þú ert í meðferð skaltu halda áfram - ekki gefast upp of snemma!

Stundum getur verið erfitt að vinna sig í gegnum áfall í meðferð. Eins og Guðrún lýsti í frásögn sinni af batanum í kjölfar áfallsins, þá voru tímabil sem henni fannst vera afturför en ekki framför. Þetta er ekki óalgengt þegar fólk er í meðferð og þegar þú upplifir þannig tímabil gæti verið freistandi að gefast upp og hætta. Ekki gera það! **Reyndu að halda áfram og tala um erfiðleika þína við meðferðaraðila þinn. Það gætu verið góðar ástæður fyrir því af hverju þér finnst að þér miði ekki áfram á þessu stigi.**

Til þess að hægt sé að hjálpa þér í meðferðinni er mikilvægt að þú ræðir tilfinningar þínar opinskátt og af hreinskilni við meðferðaraðila þinn. Þetta felur í sér að ræða þau tímabil sem eru erfið fyrir þig í meðferðinni. Ef þú hefur fundið reyndan og þjálfaðan áfallameðferðaraðila, mun hann/hún skilja þegar þér líður þannig og mun geta kannað ástæðurnar fyrir því með þér. **Saman getið þið fundið leiðir til að gera þessi tímabil auðveldari fyrir þig. Ef þér finnst eins og meðferðaraðilinn skilji þetta ekki, þrátt fyrir að þú reynir að ræða þessa hluti við hann/hana, eða ef þér finnst hann/hún ekki vera að hjálpa þér að vinna þig í gegnum áfallið, heldur elta ótta þinn við að vinna með það, þá ættirðu að íhuga að skipta um meðferðaraðila. Þannig gæti hluti af ástæðunni fyrir hægum framförum hjá þér verið sá að þú ert ekki að vinna með rétta aðilanum fyrir þinn vanda.**

2.5 Áhrif á fjölskyldu þína eða maka

Áföll geta oft einnig haft djúp áhrif á maka þinn eða aðra fjölskyldumeðlimi eða nánin sambönd. Eins og fjallað er um hér að framan getur áfall oft virst hafa breytt þér algjörlega frá því hvernig þú varst áður. Ef þú getur ekki skilið sálræn viðbrögð þín við áfallinu, geta aðrir í kringum þig jafnvel skilið enn minna af þeim. **Hjálplegur byrjunarreitur gæti verið að deila þessum leiðarvísi með þínum nánustu svo að þau hafi betri skilning á því sem þú ert að ganga í gegnum.** Það gæti verið uppspretta mikils léttis hjá þínum nánustu að vita að það sem þú ert að ganga í gegnum er algengt (miðað við óvanalegar aðstæður í kringum áfallið) og að þú sért ekki „að klikkast“ eða „sért veikbyggð/ur“. Það gæti líka verið léttir fyrir þig að geta verið opnari um það hvernig þér líður og hvað þú ert að ganga í gegnum við þína nánustu. **Bæði læknirinn þinn og meðferðaraðili ættu að vera meðvitaðir um álagið sem viðbrögð við áfalli geta lagt á sambönd. Þeir gætu líka lagt til leiðir fyrir maka þinn svo að hann geti tekið meiri þátt í meðferðarferlinu.**

Eftirmáli

Til hamingju! Þegar hingað er komið í heftinu hefur þú stigið fyrstu skrefin í bataferli þínu. Fyrstu skrefin eru að skilja viðbrögð þín við áfallinu. Núna veistu að upplifanir þínar eru eðlileg viðbrögð við áfalli og þú ert ekki að ganga af göflunum. Þú hefur lært að viðbrögð þín eru einstök fyrir þig þar sem þau byggjast á þinni upplifun af áfallinu. Líkamleg, tilfinningaleg og andleg viðbrögð þín voru ætluð til að hjálpa þér að takast á við atburðinn.

Þar að auki veistu að bataferlið tekur tíma, eins langan og þú þarft. Eftir lestur þessa heftis gæti verið auðveldara fyrir þig að ákveða hvort það hjálpi þér að deila þessari leið með meðferðaraðila sem getur stutt þig og leiðbeint þér í bataferli þínu. Núna veistu að það hefur reynst mörgum hjálplegt og að það er engin ástæða til að skammast sín fyrir að þiggja faglega aðstoð meðferðaraðila sem nýtist þér til að ná stjórn á lífi þínu.