

LMS

# Når livet endres

Sosionomtjenesten Ringerike Sykehus



# Plan for timen:

- Psykiske reaksjoner på sykdom
- Følelser
- Tanker
- Endring
- Pårørende
- Råd for god psykisk helse

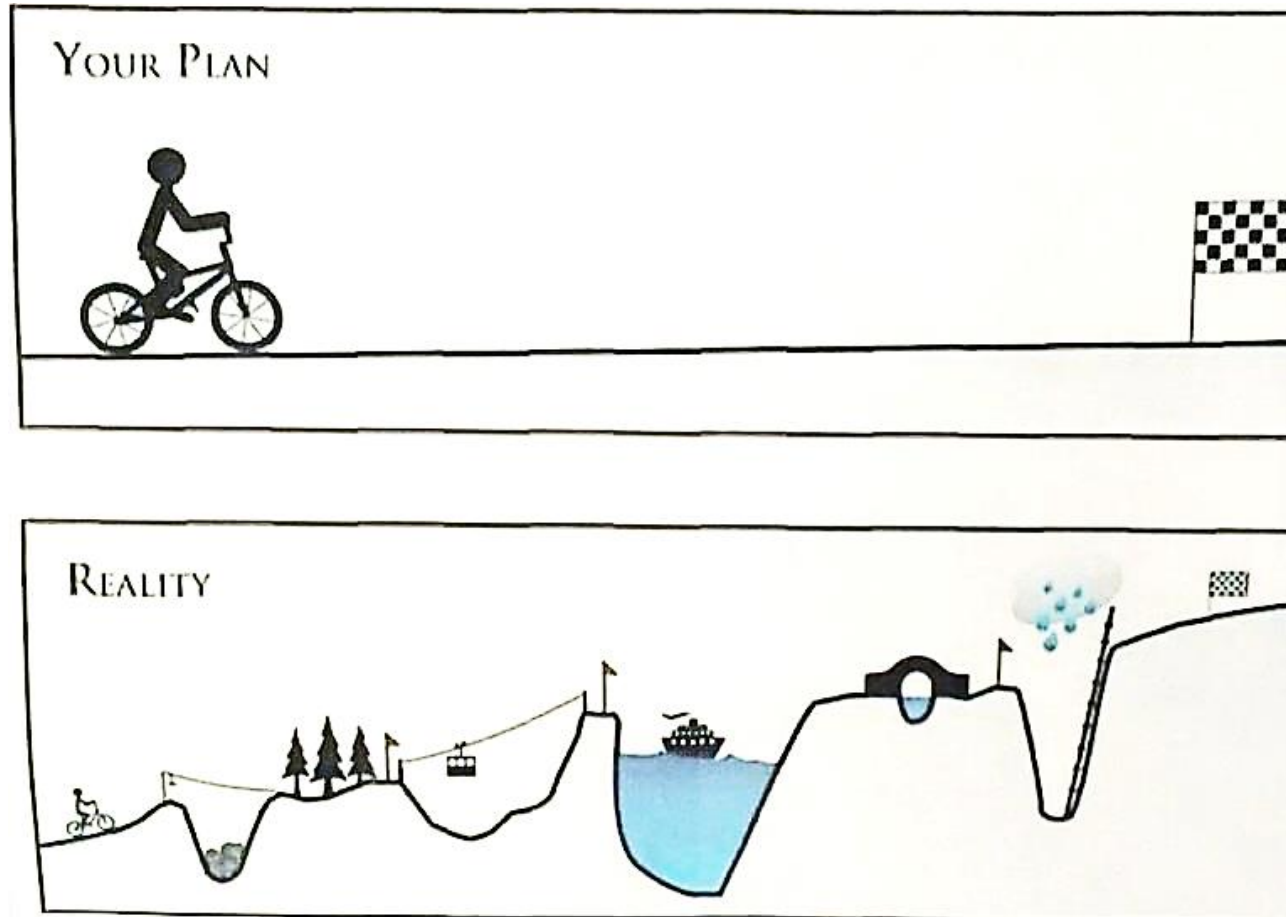
# Psykiske reaksjoner på sykdom

- Vi reagerer ulikt –Resiliens/Sårbarhet
- Sterke følelser
- Kroppslige plager av stress
- Krisereaksjon



Kilde: Freepic

# Livet går ikke alltid som planlagt



Kilde: Utdanningsforbundet

# Livet er som en reise

Hvordan finne reiselyst under sånne forhold?



Bilde: Wikipedia

Kilde: Toyota Norge

# Eksempler på følelser

- Sinne over urettferdighet og dårlig behandling
- Skam eller skyld over livstil, sårbarhet, skille seg ut
- Frykt for uvisshet, tap av kontroll
- Sorg over tap av muligheter, identitet, felleskap
- Glede på grunn av perspektiv, støtte, håp, behandling, inforamsjon

OSV..

# Hvordan håndtere følelser?

- Hva trenger jeg når jeg har det sånn?  
Følelser viser behov
- Vær ærlig med deg selv
- Trøste deg selv
- Søke trøst fra andre

Enkle og skadelige måter:

Sukker

Fettholdig mat

Sulte seg

Alkohol

Nikotin

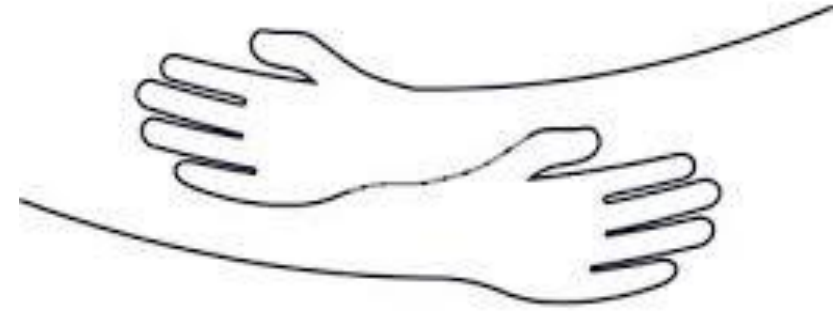
Rus

For lite eller

for mye trening

# Emosjonell støtte

- «Jeg forholder meg til at du er der du er, nå»
- Aktiv Lytting, Empati, Validering
- Fortrolighet, Tilhørighet, Verdifull
- «Å trøste er å nærme seg den andres smerte og kjenne noe av den på kroppen selv.»



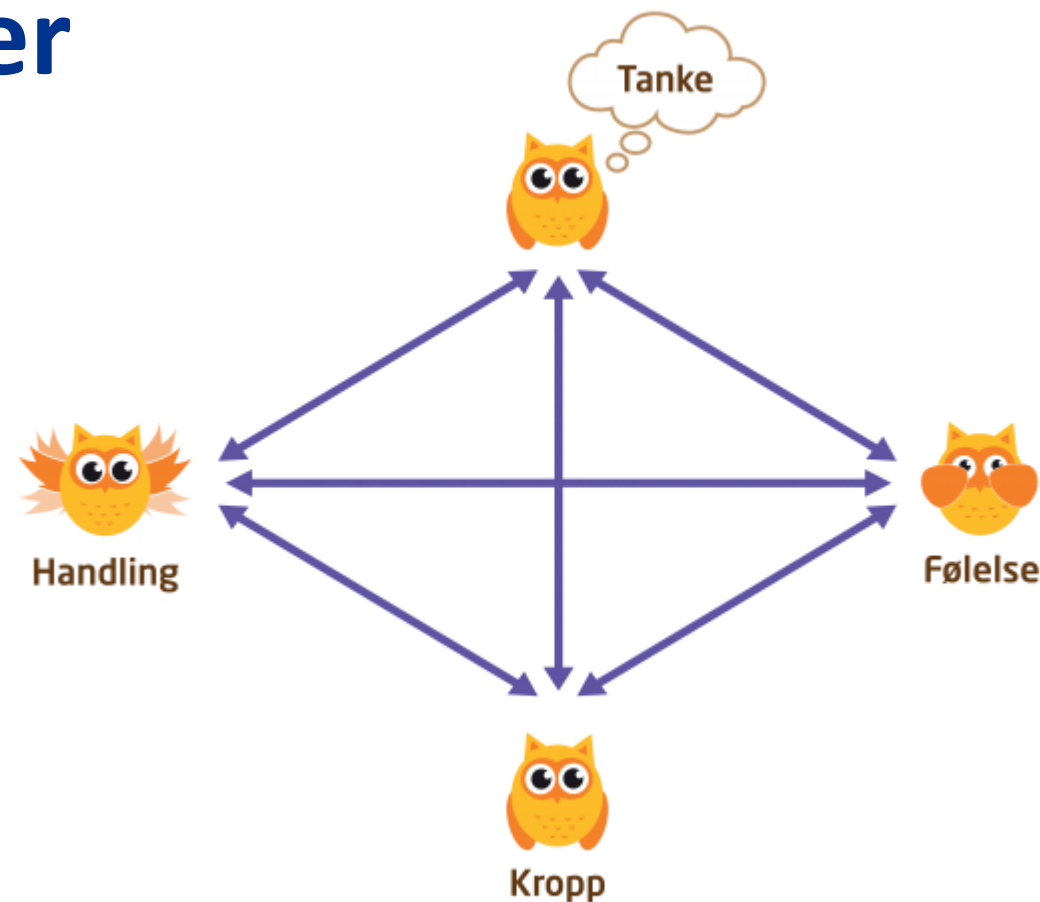
Emosjonell støtte kan hjelpe lindre smerte

Kilde: Freepik



# Følelser, Tanker, Handlinger

- Følelser kan påvirke handlinger
- Handlinger kan påvirke tanker
- Tanker kan påvirke følelser osv
- Snakk støttende til deg selv!



Kilde: Vismeg.info

# Endring

- ▶ 60.000 tanker hver dag
- ▶ 95% samme tanker som i går.
- ▶ Autopiloten –  
praktisk til hverdags men dårlig til endringsarbeid
- ▶ Endre tankemønster kan være veldig krevende
- ▶ Motivasjon handler om:  
Selvbestemmelse, Kompetanse og å se Mening i oppgaven



Kilde: Freepic

# Endre livsstil?

- **Forebygge sykdom:**

Unngå røyking, spis sunt og vær i fysisk aktivitet.

- Realistisk plan (SMARTE MÅL)
- Nye vaner
- Støtte
- Lag en plan for å takle tilbakefall
- Viljestyrke –prøv å bruk fornuft
- Behovsutsetting –holde ut for en belønning

Kilde: Vismeg.info

# Identitet, roller og prioritering

- Hvem er jeg nå?
- Hva er eventuelt endret?
- Hvor går jeg herfra?
- Hvordan ser jeg på livet mitt?
- Nå og fremover?
- Hva er viktig for meg?



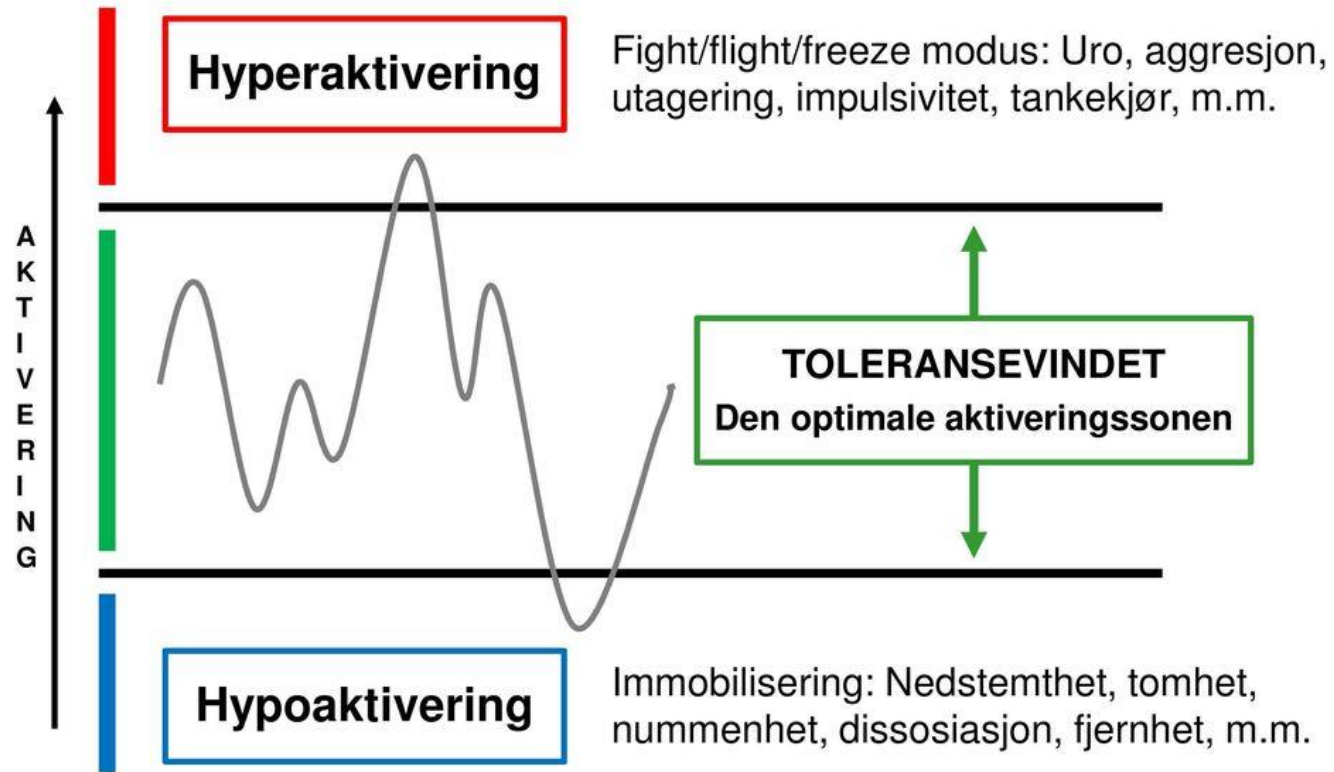
# Pårørende

- Etter slag kan mange få økt behov for hjelp fra familie og nettverk
- Endring av roller
- Hvordan fungerer familien (forholdet til de som hjelper)?
- Kommunikasjon og problemløsning
- Kompromisser og nærhet er optimalt
- Støtte kan være praktisk, emosjonell eller informasjon

# Pårørende

- Jo flere man kan få støtte fra jo bedre, både for pasient og pårørende
- Undersøkelser viser at pårørende har et høyt stressnivå, behov for støtte selv
- Pårørende trenger å ta vare på sin egen psykiske helse
- Behov for å være alene og ha tid til egne aktiviteter
- Vis omsorg og støtte, men vær partner/venn som før, ikke pleier.
- Søk informasjon, veiledning og støtte

# Toleransevinduet

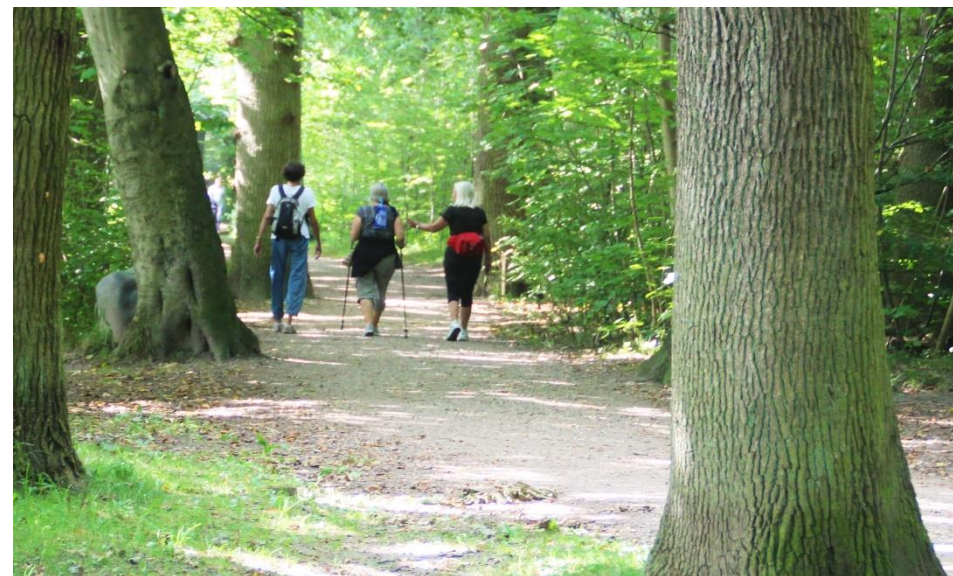


Dag Ø. Nordanger, 2014 (Tilpasset etter Ogden, Minton & Pain, 2006)

Kilde: ImDi

# 5 om dagen For bedre psykisk helse

- 1 Vær Fysisk aktiv
- 2 Spis sunt og variert
- 3 Legg til rette for god søvn
- 4 Vær forsiktig med alkohol
- 5 Søk støtte hos andre



Kilde: Colourbox



# Hverdagsglede -Livskvalitet

- **Knytt bånd**
- **Vær aktiv**
- **Vær oppmerksom**
- **Fortsett å lære**
- **Gi til andre**



Kilde: Rådet for Psykisk helse

# Hverdagsrutiner

Små ritualer av normalitet er viktige for å opprettholde dagsrytme og for å bevare hjemmet som et fristed for ro og trygghet.

- Stå opp til samme tid hver dag
- Spis frokost til samme tid
- Hold på ritualene som markerer de forskjellige tidene på dagen.
  
- Marker når jobbdagen starter og slutter.
- Hold hjemmet ryddig, selv om du ikke venter besøk.

# Takk for meg!

