

Prøve i KS, kapittel 6 og 7

For å møte Marit på en profesjonell måte på et legekontor, må jeg lytte og vise omtanke. På grunn av hennes sorg og depresjon etter at hennes beste venninne omkom, må jeg være imøtekommende og vise forståelse. Jeg må også vise empati ovenfor Marit. Jeg må vise at jeg bryr meg, og spør hva hun trenger. En måte jeg kan vise forståelse på er å si ''jeg forstår at du har det vondt nå, er det noe jeg kan gjøre for deg?'''. Da viser jeg at jeg tar hennes vanskeligheter på alvor. Jeg kan også spørre ''vil du snakke litt om hvordan du har det?'''. Hvis hun trenger profesjonell hjelp, må jeg gi henne informasjon om hvordan og hvor hun kan få hjelp. Jeg burde fortelle henne at det kan være en god løsning og ta kontakt med psykolog eller en lege.

Det kan være lett å se at hun er depressiv og har sorg. Noen tegn på depresjon kan være at hun har lite fokus på egenomsorg og hygiene, og kanskje hun har ustelt hår, klær og ansikt. Hun gir lite respons på kontakten jeg gir, og kroppsholdningen er tynget, og hode er bøyd. Jeg kan merke at hun har liten tro på seg selv, et dårlig forhold til mat, og hun har søvnproblemer. Det er viktig at jeg lar henne få lov til å åpne seg, at jeg er tilstede for henne, og at jeg tar følelsene hennes på alvor, og at jeg smiler vennlig.

Sorg er noe vi opplever når vi har mistet noen som betyr mye for oss. Da er det viktig å jobbe seg gjennom sorgprosessen. Jeg må være tålmodig og vise forståelse, fordi hennes sjokkfase må bearbeides gradvis. Sjokkfasen starter når hendelsen skjer, og da er det vanlig at du ikke skjønner hva som skjer, du tenker at dette skjer ikke deg, og alt føles uvirkelig. Reaksjonsfasen er når sannheten går opp for en, og det kan vare i noen uker eller måneder. Da er det vanlig med søvnproblemer, noe som Marit har, og mange har behov for å ha noen å snakke med. Skyldfølelse er også vanlig, noe som Marit også har. I behandlingsfasen begynner du sakte å godta det som har skjedd, og følelsene blir mer kontrollerte. Behandlingsfasen kan vare noen måneder eller lengre, men selv om hendelsen ikke er over, kan hun arbeide med seg selv, og smerten er ikke like sterk lengre. I nyorienteringsfasen begynner en å akseptere det som har skjedd, og en begynner å venne seg til forandringen.

Det er forskjellig fra person til person hvordan en reagerer på kriser. Det avhenger av menneskets livssituasjon før hendelsen inntraff. Har personen har manglende sosiale behov, kan hendelsen være ekstra sårbart. Hvor tryggere du er, hvor bedre klarer du å takle krisen, og har du et godt familieforhold og godt vennskap gjør det slik at du klarer å takle en krise bedre.

Marit sliter med fysiske behov. På grunn av manglende matlyst får hun ikke i seg nok mat og drikke, og hun sliter med hvile og søvn.