

Prøve i kapittel 6 og 7.

Sorg er noe vi opplever når vi mister noe eller noen viktige i livet våres, det er derfor viktig at man bearbeider og jobber med sorgen, det finnes ingen riktig eller gal måte og jobbe med sorgen på, det er noe man må selv finne ut av og gi sorgen tid. Det er mange som reagerer forskjellig på sorg, mennesker kan bli sinte, kjeftete og kan også virke truende.

Angst er en kombinasjon av følelser. Dette kan være frykt, panikk og bekymringer. Det kan også oppstå kroppslige symptomer på angst som f. eks hjertebank, svette, svimmelhet, røde og kvalme.

Forsvarsmekanismen er kroppens ansvar for å holde det vonde, skremmende og følelser vi ikke greier å arbeide med eller ta innover mot oss, på avstand.

Forsvarsmekanismen er som oftest en ubevisst reaksjon.

Vi har flere forsvarsmekanismer som:

- Benektelse, vi nekter for ofte for sannheten og tror ikke på det som skjer, som f. eks ved et dødsfall av familie medlem.
- Projeksjon, er når ting vi skyldfølelse for, som ikke alltid er bevisst. Som f. eks: Det var jeg som kjørte for fort og kjørte over den lille gutten.
- Rasjonalisering, er det forsvarsmekanismen vi bruker for å minske vår egen skyldfølelse, vi bruker forklaringer som virker fornuftige. Dette kan være f. eks hvis man slår til en som jobber på apoteket, så vil man bruke en forklaring eller argument for å rettferdiggjøre saken.
- Regresjon, det er når vi går tilbake i utviklingen, vi mangler evnen til og meste situasjoner som man tidligere har klart. Som f. eks ved et kjærlighets brudd.

Som helsesekretær ville jeg ha hatt med meg disse kunnskapene for å kunne vite om personen har angst, om han sørger eller hvilken forsvarsmekanisme han bruker.

Det er derfor jeg har kunnskap om sorg og krise, slik at jeg vet hva jeg arbeider med og hvordan jeg skal gå frem på en pasient som er i en krise, det er derfor man skal vite at alle er ulike og har derfor forskjellige behov for hjelp.

Når jeg snakker med pasienten må jeg tenke på hvordan jeg snakker med pasienten, i forhold til om han angst, og også tenke på hvordan jeg bruker kroppsspråket mitt, at jeg ikke har veldige brå bevegelser. Det å vise empati ovenfor pasienten, vise at man er der og at man bryr seg om hvordan han eller hun har det, og kanskje spørre spørsmålet om pasienten vil snakke om det, eller om det er noe jeg kan hjelpe til med!

Når jeg skal møte Ola, vil jeg først og fremst skape en trygghet for han med å smile, si hei og ha en behagelig tone når jeg snakker med Ola.

Først ville jeg ha fått Ola til å fortelle meg det han føler og har opplevd for å få en oversikt over situasjonen, og ut i fra det får jeg informasjon om at han har mistet matlysten, strever mest angst og at han strever med flashbacks.

Når jeg snakker med Ola vil jeg begynne med å få han til å snakke, også stille åpne spørsmål for å se hvor mye han vil snakke om de forskjellige tingene, jeg vil også legge vekt på det at jeg viser at jeg bryr meg og at jeg er der ved og f. eks legge hånden hans på kneet, eller hånden eller kanskje legge en arm rundt han, på denne måten kan jeg se om han vil ha noe nærkontakt eller om han helst ikke vil ha noen rundt seg.

Når jeg snakker med Ola, så vil snakke med han om hvorfor han ikke har matlyst og gi han noen råd om hvordan han kan få den tilbake, ved å gi lette middags tips eller ved å tilby han å gi han en videre hjelp med å koble inn familie medlemmer, venner eller andre helsepersonell for å hjelpe ola med å handle, lage mat, holde han med selskap i mens han spise eller at de kan lage mat sammen, slik at det blir litt mer hyggeligere opplevelse rundt mat/matlaging som kan få han på bedre matveier.

Når vi hadde snakket om flashbacken, så ville jeg ha snakket rolig, med en behagelig stemme og ikke bruke for mange ord eller lange setninger, jeg ville ha fokusert veldig mye på hvordan jeg behandler min egen kropp, som f. eks å ikke bruke for mange brå bevegelser, og ikke være så skarp, for at Ola skal slippe å få noen tanker rundt det at jeg er ute etter å angripe han eller noe.

Alt i alt, så er dette det jeg vil legge vekt på i møtet med ola:

- Skape trygghet
- Være der.
- Vise omsorg
- Gi informasjon(i dette tilfellet har jeg snakket med han om han vil at jeg skal kontakte/koble inn flere)

For å foreslå tiltak til Ola, så ville jeg ha anbefalt han å skrive ned alt han føler, for å få det ut, det trenger ikke å være mye, bare noen ord, jeg ville også ha spurt om han var noe interisert i en psykolog innen for hans område som kan litt mer om dette slik at han kan få bearbeidet alt det vanskelige han har også for å henvise han til en psykolog om han ønsker, eller om han ønsker bare å få vite hvem han kan gå til, slik at han kan velge selv, da ville jeg ha gitt brosjyrer, eller bare skrive ned navn og telefon nr, slik at han kan ringe rundt og undersøke også heller bli henvist senere.