

Som helseservicearbeider er det mitt arbeid å dekke ulike behov, både mine og Marits (pasienten). Jeg må da kunne vite hva disse behovene er for å oppfylle dem.

Når et menneske trenger noe, har vi et behov. Marit sover dårlig, har dårlig matlyst, trist og nedfor og holder seg hjemme. Og det er med på å svekke behovene hennes. Mennesket er en helhet og har både fysiske, psykiske, sosiale og åndelige behov. Behovene våre kan endres gjennom hele livet, de varierer fra person til person og påvirker hverandre.

Fysisk behov er en behov Marits kropp trenger får å overleve, for eksempel mat, drikke, luft og balanse mellom aktivitet, hvile og søvn.

Marit trenger ikke bare mat og drikke for å ha det godt som menneske, hun har også psykiske behov, for eksempel hun trenger å vite at noen beskytter henne mot farer og at det finnes grenser og regler i samfunnet. Det er også viktig at hun har det godt med oss selv.

Det er deilig og godt å vite at noen bryr seg om oss og at vi blir godtatt for den vi er. Sosiale behov handler altså om kjærlighet, tilhørighet og fellesskap med andre.

Åndelig behov har noe med tro og livssyn å gjøre.

Følelser er noe vi opplever i både sinnet og i kroppen. Følelsene våre kan både være positive og negative, vi har 2 forskjellige følelser, gode og vonde. Gode følelser kan blant annet være glede og kjærlighet. Glede er det samme som å være lykkelig, blid osv. Glede handler om å ha en god og trygg følelse inni oss. Det er også en del av livet og hverdagen å oppleve sinne, ubehag, frykt og sorg det er en del av den vonde følelsen.

Marit er i en vanskelig situasjon akkurat nå og er omgitt av vonde følelser på grunn av det som har skjedd tidligere, og hun føler at det er hennes skyld at venninna hennes er død på grunn av ulykken, hun opplever blant annet frykt, sinne og sorg.

Frykt: frykt er en følelse man kjenner ved trussel eller risiko ...

Sinne: når vi blir sinte, er det vanligvis fordi noen eller noe hindrer oss i å oppfylle et ønske, behov eller nå et mål. Sinne hjelper oss med å samle krefter, unngå å bli tråkket på og er et forsøk på å nå målene våre.

Sorg: sorg handler om tap. Sorg handler om redsel for å miste noe eller noen som betyr noe for oss, men det kan også dreie seg om savn, lengsler, drømmer eller ønsker som ikke blir oppfylt. Vanligvis forbinder vi sorg med krisesituasjoner som dødsfall, ulykker, alvorlig sykdom, skilsmisse osv.

Det kan være vanskelig å takle sterke følelser, som eks sorg. Noen følelser er så vanskelige at Marit prøver å beskytte seg selv mot dem. Og da kan hun bruke ulike **forsvarsmekanismer**. Eks benekting og fortrenning.

Når Marit benekter noe, nekter hun for at det har hendt. Hun orker ikke å se virkeligheten, fordi det er for smertefullt. Benkningen er en vanskelig reaksjon på en plutselig og smertefull opplevelse, som dødsfall (beste venninna døde).

Fortrenning handler om at hun stenger ute vonde følelser fra bevisstheten. Hun forsvarer seg selv mot vonde minner og vanskelige følelser ved å glemme dem. Hun orker ikke å ta de vonde følelsene inn over seg, og derfor skyver henne dem ned i underbevisstheten. Minnene og følelsene forsvinner ikke, men hun husker dem ikke. Det kan påvirke henne senere i livet og hun kan få mange plager uten å skjønne hvorfor osv.

Som helseservicearbeider kommer jeg til å møte mange mennesker som viser ulike **psykiske reaksjoner**, for eksempel angst, depresjon og forvirringstilstander. Marit har da angst, og det er en ubehagelig følelse av å være redd og anspent. Tegn på angst er hjertebank, problemer med å puste, svette, skjelving, kraftløshet og uro i magen. Når jeg skal ta imot Marit er det viktig at jeg tar denne pasienten på alvor og viser empati. Det er også lurt å være rolig, snakke rolig og ikke gi for mye informasjon på en gang, ta oss tid og være til stede for personen.

Marit kan også være deprimert, og det er en opplevelse om at hverdagen er tung og grå. Å være deprimert er ikke det samme som å være litt trist og i dårlig humør. det er først når livet generelt føles tungt, håpløst og meningsløst og denne tilstanden kan vare over langt tid. Når vi møter en med depresjon er det viktig at vi ikke bagatelliser følelsene til personen, la personen få lov til å åpne seg, være tilstede for personen, gi informasjon om hva personen kan ta kontakt for å få hjelp.

Marit er i en krise, og det er en situasjon man ikke klarer å takle på en vanlig måte. Det er en opplevelse som er preget av sorg, maktesløshet, angst og smerter. Når man er i en krise føler man

seg ofte hjelpeløs, usikker og redd. Det finnes to forskjellige kriser, utviklingskrise og akuttkrise, Marit er i en akutt krise og det er noe som skjer plutselig og uventet. (bil ulykke der hun mistet sin beste venninne).

Fasene i en krise:

Sjokkfasen: når hendelsen skjer, det kan vare fra noen minutter til flere dager. Når Marit er i sjokkfasen reagerer man forskjellig. Hun kan for eksempel virke helt normalt uten på men inne i henne kan det være helt kaos. Hun kan også få panikk, angst eller blir rastløs. Hun kan også bli helt stumme, hvit i ansiktet og vanskelig å få kontakt med osv.

Reaksjonsfasen: når man kommer over første sjokket, går det videre til reaksjonsfasen. Denne perioden kan være i noen uker eller måneder. Sannheten går opp for henne, følelsene slipper til, og Marit reagerer på det som har skjedd. Det er en vondt og vanskelig tid, det man tenker mye på det som har skjedd. Hun kan oppleve sorg, angst, søvnproblemer, vanskelig å få i seg mat, gråter, redd osv. I en slik situasjon har Marit et stort behov for å være med en person og få støtte.

I denne situasjonen prøver mange å bruke rusmidler for å flykte fra virkeligheten eller de vonde følelsene. Vis Marit er rusmisbruker må jeg behandle eller ta imot henne på samme måte som jeg tar imot andre vedkommende på.

Bearbeidingsfasen: denne fasen kan også vare i noen uker eller måneder. I denne fasen begynner man å godta det som har skjedd, og begynner å bearbeide krisen og følelsene blir mer kontrollert. Smertene begynner å bli borte og det gir oss muligheten til å arbeide med oss selv.

Nyorienteringsfasen: det er den fasen som varer livet ut. Man vender seg til forandringen og se fremover og tilpasse seg den nye situasjonen. Man finner nye løsninger i livet sitt og aksepterer det som har skjedd og etter hvert begynner man å leve normalt igjen.

Når jeg skal hjelpe Marit i en krise, er det viktig at jeg husker at alle mennesker har forskjellige behov for hjelp og at hjelpen må være tilpasset den fasen Marit er i. Kunnskap om kommunikasjon og krise er viktig å ha når jeg hjelper Marit i krise.

Jeg må snakke rolig og legge vekt på å skape trygghet mellom meg og Marit, jeg må også være tilstede, vise omsorg, respektere følelsesreaksjonene, vise empati og prøve å leve meg inn i Marits situasjon og se situasjonen fra hennens side. (jeg kan for eks si: jeg forstår at du har det vondt nå, er det noe jeg kan gjøre for deg?).