

Kommunikasjon prøve kap 6 og 7.

Krise:

En krise vil si at et menneske er kommet i psykisk ubalanse på grunn av en hendelse eller opplevelser. Kriser oppstår når vi utsettes for påkjenninger som overstiger evner vi har til å mestre vanskelige situasjoner. Det varierer fra person til person. Symptomer for krise er urolig, engstelig, søvnproblem, vonde drømmer, hodepine, svimmelhet, også smerter rundt omkring i kroppen. Behandling for krise; hvis det er som er kommet i psykisk ubalanse på grunn av en hendelse eller opplevelser. Du må ta kontakt med noen du kjenner. Fortell hva som er hendt og hvordan du har det.

Sorg.

Sorg er ofte som de reaksjoner vi får når vi mister noen eller noe vi er glad i. for eksempel kjærlighet sorg, familie sorg, det vil si at når en våre nærmeste dør, kan vi oppleve sorgen som en fysisk smerte. Vi reagerer med mange ulike følelser, vonde tanker.

Depresjon:

Depresjon er den psykiske lidelsen som forekommer hyppigst. Alle kvinner og menn opplever depresjon en eller annen gang i løpet av livet. Når du er deprimert, opplever du at hverdagen er tungt og grå. Symptomer for depresjon er slapphet, trøtthet, vekttap, konsentrasjonsvansker, dårlig matlyst.

Behandling:

De fleste som får depresjon, blir helt bra igjen. Men det kan ta tid. Du kan tilpasse fysisk aktiviteter, ta ned ro, kontakt lege, også samtalebehandling.

I casen må jeg snakke med rolig med Marit. Legge vekt på å skape trygghet mellom meg og Marit. Å være tilgjengelig og vise omsorg. Etter på jeg må sjekke hvordan Marit reagerer selv om jeg snakke med henne. Hvis Marit synes at mange som sitter rundt henne, da jeg og Marit finne et annet stede for å snakke. Etter det la henne få den tiden hun trenger til å komme over det først. Jeg kan gi til henne noe informasjon brosyrer eller gi informasjon med muntlig om hennes sykdom. (Jeg mener om sykdom er krise, sorg, depresjon)

Det er ikke lett å vise hva jeg skal gjøre denne situasjonen. Hvis jeg kjenner henne fra før, kan dette være en god måte å møte vedkommende på. For eksempel jeg skal si til henne nå setter vi oss ned, du og jeg, og snakker litt om det som har skjedd. Jeg kan spørre sånne spørsmål til henne, fordi jeg kjenner godt Marit fra før. Det er viktig å respektere Marits grense. Hvis jeg føler at Marits krise situasjon er alvorlig at Marit trenger profesjonell hjelp. Det vil si at jeg må gi informasjon om hvor og hvordan Marit kan få hjelp. Jeg kan gi råd om god løsning å ta kontakt med en lege eller psykologi.

Når du skal informere og veilede en pasient eller kunde som viser tegn på krise eller sorg eller depresjon, må du tenke godt over hva du sier. Vi må snakke tydelig, rolig og ta informasjonen litt etter litt.

Når vi skal hjelpe mennesker i krise situasjon, er det viktig å huske at alle personer har forskjellige behov for hjelp, hjelpen må være tilpasset for pasient eller kunder.

Tiltak for denne situasjon er gi god krise hjelp informasjon, si noe snille setninger eller ord. For eksempel, jeg kan si til Marit at ikke bagatelliser de vonde følelsene, dette går over snart eller vet akkurat hvordan du har det. Ikke gjentar gamle saken til Marit. Også gi pasienten eller kunde god service.