

Prøve i KS, kapittel 6 og 7.

Når Marit kom inn på legekontolet, kunne jeg se at hun hadde det tungt. Hun var veldig sliten, og det virket som om hun hadde gått igjennom mye. Hun fortalte meg om ulykken hun hadde vært i og at hun hadde mistet sin bestevenninne Sofia. Hun fortalte meg ikke så mye, og da fikk jeg følelsen av at det var mye følelser hun holdt inne. Det er viktig å ikke holde følelsene dine inne, for hverdagen kan bli slitsom med så mye tanker i hodet.

Noen mennesker har det lettere får å uttrykke følelser, men det virker ikke som Marit er en av dem. Alle har forskjellige måter å håndtere ulike situasjoner, noen gråter i flere dager, noen prater mye om det og noen holder alt inne. Etter hvert som vi pratet åpnet hun seg litt mer, hun fortalte meg at hun hadde dårlig selvfølelse for ulykken som skjedde, for hun mente at hvis hun hadde vært våken hadde ikke Sofia omkommet. Når en pasient har så mye ulike tanker i hodet er det viktig at du prøver å kommunisere med henne, så hun blir sikker på deg. Da er det viktig å være tålmodig for hun kommer ikke til å brase ut med alle følelsene sine. Det kan ta lang tid. Du må være empatisk, som vil si at du ser situasjonen ut fra hennes side. Ikke si at hun skjønner hva du går igjennom for det er det ingen som veit, utenat henne selv. Jeg kan ha opplevd noe som ligner, men det er aldri helt det samme. Du må respektere at hun har de følelsene og tankene hun har. Man kan ikke si at det er feil å tenke slik hun tenker. Selv om Marit er norsk, er det viktig at jeg tenker på at jeg prater sakte og tydelig. For det kan være vanskelig å kunne få med seg alt, når man er i Marits situasjon.

For meg virker det som om Marit deprimert og sliter mye psykisk. Hun forteller at hun sover dårlig pga. vonde drømmer, hun har "flashbacks" fra ulykken, hun har dårlig matlyst og holder seg for det meste inne. Dette er mye for en person å gå igjennom. Det er viktig å løse dette fort, men samtidig må hun være komfortabel med hvordan vi skal gå fram. Siden jeg bare er en helsesekretær, kan ikke jeg hjelpe Marit med alt hun sliter med. Men jeg foreslår til henne at jeg kan ringe noen psykologer i nabokommunen, så de kan hjelpe henne videre.

Jeg begynner å fortelle henne en historie fra mitt eget liv, som jeg opplevde dødsfall. Jeg ble også deprimert, og lå for det meste i sengen min og sov. Jeg gråt også veldig mye, og holdt alle tanker og følelser inne. Selv om min historie kan ligne på Marit sin, er den langt fra lik. Jeg ville fortelle min historie så hun skjønnte at jeg hadde gått igjennom nesten det samme som henne. Men jeg klarte å komme over det, og det har jeg en følelse av at Marit også klarer.

Det som kan skje med mennesker som går igjennom en så stor krise som Marit er at hun kan forsøke å flykte fra denne verden. Kanskje med hjelp av reseptbelagte piller, alkohol eller narkotika. Jeg har hørt om mange mennesker som tyr til dette, når de går igjennom kriser, sorg eller depresjoner. Så det er viktig at Marit får hjelp fort, og at hun kommer videre med livet sitt.

Som jeg sa vil jeg ringe psykologer, så hun kan få pratet ut ordentlig med dem. Dette er viktig for at hun må begynne å leve livet sitt igjen. Det hun kan gjøre i tillegg er at hun må komme seg ut av huset. Det er ikke bra å sitte inne, og tenke på ulykken. Hun kan f. eks begynne å gå turer i skogen eller begynne på et treningsstudio. Der kan man jo kanskje treffe nye mennesker, og skape nye bånd. Hun burde være mye med familien, for de kan hjelpe henne mye med det hun går igjennom. Familie er også de som støtter deg uansett.

Tiden vår er ute og Marit takker meg for alle råd, og at jeg har lyttet til det hun har å si.