

PRØVE I KS, KAPITTEL 6 OG 7

Når man er i krise situasjoner føler man seg ofte hjelpeløs, usikker og redd. Man føler at man har mistet kontrollen. Fordi kriser fører til at vi mister noe som er viktig for oss. Kriser er vonde og vanskelige. Kriser gir oss ny erfaring, kunnskaper, utviklinger osv.

Akutte kriser er kriser som skjer plutselig som:

- Dødsfall
- Ulykker
- Arbeidsledighet
- Skilsmisse

Sorg er noe som er vond og vanskelig. Vi opplever sorg når vi har for eksempel mistet en som er nær til oss. Sorg er også savn, lengsel, drømmer eller ønsker som ikke blir oppfylt i livet.

Sorg er når man mister noe som er nær oss og betyr mye for oss. Sorg dreier seg om savn, lengsel, drømmer eller ønsker som ikke blir oppfylt. Sorg forbinder med krisesituasjoner som dødsfall, ulykker, alvorlige sykdom, skilsmisse osv. Når man mister en av de nærmeste som for eksempel en god venn som Marit har gjort, hun opplever sorgen som en fysisk smerte. Hun er i sorg nå og reagerer ulike følelser, vonde tanker og mye fortvilelse osv. jeg kan tenke meg at hun skjønner seg tom, redd og opplever et stor håpløshet, fordi jeg som profesjonell yrkesutøver har kunnskaper om dette og ser på henne at hun har det vondt etter å ha mistet venninnen sin på en sånn ulykke.

Når man har depresjon er man deprimert. Det vil si at hverdagen til en som har depresjon er tung og grå og de ser ingen lyspunkter. Å være deprimert er ikke det samme som å være trist eller at man er i dårlig humør en dag, for det er vanlig og alle kan være. Når man er deprimert føles livet veldig tungt, håpløst og meningsløst og dette kan vare i lang tid.

I møte med pasienten vil jeg være obs på at hun er i sorg og har vært gjennom en vond krise som hun har opplevd for en halvt år siden. Når jeg møter pasienten som en profesjonell yrkesutøver vil jeg møte henne med et smil, vennlig, passer på kroppsråket og ansiktsuttrykkene mine. Det vil jeg gjøre fordi jeg vet at hun er i sorg og savner Sofie og

tenker på henne ennå. Jeg ser på henne at hun er i reaksjons fasen(det er den fasen som man reagerer på etter sjokkfasen. Det er en vondt og vanskelig tid, der man ofte tenker veldig mye på det som har skjedd. I denne fasen opplever man mye sorg, angst har søvnproblemer og det er vanskelig å spise, akkurat som Marit opplever. Jeg vet også at når man er i reaksjonsfasen gråter man mye i den tiden fordi du reager på det som har skjedd. Som en helsesekretær vet jeg at når pasienter er i denne fasen er de redde for å være alene. Og har behov for å bli tatt vare på, pasienter vil gjerne snakke med noen, noen pasienter skriker, hyler eller kjefter. Denne situasjonen vil mange pasienter føle seg skyldig, som Marit for eksempel føler skyldig for det som har skjedd med Sofie. De spør for eksempel hvorfor spørsmål, som at hun tenker hvis jeg hadde holdt meg våken hadde det ikke skjedd. Som en profesjonell yrkesutøver har jeg opplev at pasienter som er i denne situasjonen forsøker å flytte fra det som har skjedd ved å for eksempel bruke rusmidler).

I møte med henne vil jeg være obs på hvordan jeg kommuniserer med henne. Når jeg kommuniserer med henne er jeg vennlig, smiler, skaper trygghet mellom meg og henne, lar henne åpne seg, viser empati (setter meg i henne situasjon , og prøver å se situasjonen fra hennes side), viser respekt for følelsene hennes (respekt er at jeg tar henne på alvor, viser henne at alle mennesker er like mye vært, og at alle mennesker har rett til å tro eller mene som de gjør, jeg respekterer henne fordi respekt skaper tillit og trygghet og uten respekt hadde vi ikke klart å leve sammen) , gir henne omsorgen og det behovet som hun trenger fra meg som en helsesekretær. (Omsorg: som profesjonell yrkesutøver har jeg plikt til å gi omsorg til alle pasienter uansett om jeg kjenner dem eller ikke og dette kalles profesjonell omsorg. Altså når man jobber som profesjonell helsesekretær er man avhengig av å møte folk hver eneste dag som har en mangel på behovet sitt. Som for eks. Marit. Og min jobbe å ivareta behovene hennes. Ved å gi henne omsorg , vise empati, da viser jeg at jeg sørger for henne. det er viktig å vise omsorg fordi da føler hun seg ivaretatt, forstått, sett og følt seg verdifull). Behov betyr at vi trenger noe, som for eksempel når jeg møter Marit vet jeg at hun har behov for å bli tatt vare på, hun har behov for at jeg skal gi henne omsorg osv. i denne situasjonen som hun er i trenger hun også en som hun kan snakke med.

Når jeg kommuniserte og informerte henne om sykemelding, var jeg obs på å snakke rolig, tydelig, brukte god tid og brukte ikke noe fagord. Jeg så også at hun så veldig lei seg ut og begynte henne å gråte plutselig. Jeg tokk med henne på ett rom, der jeg ga henne en stol

som hun kunne sette seg i og åpnet vindu. Jeg var tilsted for henne og hentet et glass vann for henne, i slike situasjoner er det veldig viktig at man er til stede. Jeg strøk over ryggen hennes og spurte henne om det er noe jeg kan gjøre for henne eller hjelpe henne med. Hun så på meg og sa ja, jeg trenger hjelp å komme ut av det vonde situasjonen. Jeg har det veldig vanskelig og vondt.

Jeg sier: selvfølgelig jeg kan jeg kan jeg hjelpe deg, vi er her for hjelpe mennesker som har det vondt og vanskelig. Du kan ta kontakt med fastlegen din om å få time hos en psykolog, eller at du drar til familie senter, der de hjelper deg med å komme ut av sorgen og snakke med deg. jeg sier også at det er veldig viktig å komme seg ut av huset når man er i sånn situasjon, kanskje du bør melde deg på en trenings senter, eller drar på turer for å komme deg ut av det som har skjedd, jeg skjønner at du har det vondt og vanskelig.

Marit: hun blir litt roligere å stopper å gråte, og takker for informasjon om hvor hun kan få hjelp til å komme ut av det vonde sorgen.