



Rolf Gjestad, dr. philos,
Senter for Krisepsykologi, Bergen
30.12.2008



Senter for Krisepsykologi AS

HJELP MED TRAUMATISKE ETTERVIRKNINGER

Normalisering

Først av alt; det å vite at ettervirkninger er normale reaksjoner på ekstreme hendelser vil normalisere reaksjonene. Dette får oss ofte til å slappe mer av med reaksjonene våre, da det blir lettere å unngå tanker som at man er i ferd med å bli gal, sprø eller miste kontrollen. Hvor lenge disse reaksjonene vil vare, er naturligvis vanskelig å si. Grunnen til dette er at flere forhold vil påvirke reaksjonsforløpet, som f.eks. type traumatisk situasjon og forskjellige forhold før, under og etter hendelsen. Støtte til personer som har vært i en dramatisk situasjon i form av informasjon om normale og vanlige ettervirkninger vil derfor ha en viktig betydning.

Mestring

Mestring er alt vi mer eller mindre velger å gjøre når vi blir utsatt for ytre eller indre stressende og negative hendelser. Vi mestrer både indre og ytre krav, konflikter og vanskelige følelser. Enkelte forskere har delt opp mestring i 3: konfronterende mestring, reaksjonsfokustert mestring og unngåelse.

1. Konfronterende mestring

Konfronterende mestring (også kalt problemfokustert eller løsningsfokustert) vil bestå i flere ting etter at man har opplevd en traumatisk hendelse. Det er viktig å komme igang tidlig med dette, noe vi vet gir en bedre prognose/raskere bedring. Konfronterende mestring og opplevelse kontroll vil forebygge eller redusere angst og depresjon. Forskning har vist at selv det å tro at man har kontroll selv om man realistisk sett ikke har dette i særlig grad, virker positivt.

Bearbeiding:

Bearbeiding av en opplevelse vil bestå i å tenke på hva som har skjedd, snakke med andre (ringe, være sammen med), skrive om det (f.eks. i en dagbok) og høre på hva andre har å si. Noen har lyst til å snakke om det som har skjedd igjen og igjen. Dette kan være svært nyttig. Men det er ikke nok å bare snakke om det, det handler også om hvordan vi snakker/skriver om det som har skjedd. Å beskrive hendelsen i detalj, hva man tenkte, hvilke valg man tok og hvorfor man valgte som man gjorde, hvordan man reagerte under og etter hendelsen vil gi bearbeiding. Atle Dyregrov har beskrevet en god metode hvis man plages av vonde gjenopplevelser, drømmer eller mareritt:

Sett av en fast tid (ikke for sent om kvelden) og bruk denne tiden til detaljert å skrive ned hva som skjer i marerittet (gjenopplevelsen) og hva du tenker og føler etter hvert som marerittet skrider frem.

Gå så igjennom marerittet på ny, men nå kan du endre på detaljer og lage en ny lykkelig slutt på det.

Du kan også bringe inn hjelpere i marerittet, enten foreldre, andre du kjenner deg trygg sammen med, eller du kan bruke en magisk hjelper som Supermann eller en annen som kan hjelpe eller beskytte deg.

Målet med konfrontering av minnene etter hendelsen, er å gjøre dette helt til minnene ikke lenger fører til reaksjoner som er sterkere enn at personen kan leve med disse på en grei måte. Bearbeiding blir derfor å gå fra unngåelse til konfrontering. Unngåelsen vil fortsatt spille en rolle som reguleringsmekanisme, slik at personen ikke blir overbelastet.

Mental og følelsesmessig bearbeiding vil også ha andre funksjoner:

Reduser følelsen av kontrolltap: Å få belyst valgene og hvordan man tenkte og handlet i den traumatiske hendelsen er viktig å få fram for å forebygge følelsen av kontrolltap. Det viser seg som regel at man har tenkt, analysert og handlet mer rasjonelt enn det man skulle tro på forhånd. Å diskutere og forberede seg på livet videre vil også kunne være en del av denne bearbeidingen. Dette kan bety tenkning omkring hvordan man skal prøve å påvirke til gode relasjoner til andre viktige personer framover, men også tenkning omkring rettsak, syning og annen form for konfrontering.

Skap sammenheng når livet har "raknet": Mental bearbeiding gir videre en mulighet for å skape mer mening og

sammenheng mellom livet før og etter hendelsen. Prøv å få fram hva som er likt ved en selv, andre og ellers i livet nå som tidligere. Hva har blitt forskjellen? Ofte har vi en tendens til å tenke at alt er snudd opp ned og at ingen ting er som før. Dette er som regel en overforenkling og mer realistisk tenkning vil derfor kunne gi følelsen av mer sammenheng. Viktig blir det også å opprettholde daglige rutiner så langt som mulig.

Reduser følelse av skyld og skam: Diskusjon om egne og andres forventninger og tanker om handlemåter i forhold til ulike typer traumatiske hendelser vil kunne redusere følelsen av skyld og ansvar. Igjen vil realistisk tenkning kunne erstatte tanker om hva vi burde ha gjort, alle tankene om "hva hvis..." og når vi ser oss selv som årsak til noe vi faktisk ikke var årsak til (personalisering).

Bearbeiding i grupper:

Grappesamlinger av gruppen som opplevde den traumatiske situasjonen vil gi stor og god mulighet for en kollektiv bearbeiding og i tillegg mulighet for å få korrigeret og utfylt informasjon som mangler hos hver enkelt involvert. Et slikt møte, kalt Psykologisk Debriefing, skal ha en spesiell struktur og være styrt på en måte som gjør at møtet får den funksjonen det skal ha.

Eksponering:

Bedring vil alltid være knyttet til en form for eksponering for det som skaper vonde reaksjoner. Denne eksponeringen vil bestå av konfrontering av det som har skjedd og konfrontering av situasjoner som nå etter den traumatiske situasjonen har blitt vanskelig og forbundet til ubehagelige følelser.

Eksponering for minner: Ved å gjøre dette vil man også få mulighet til å eksponering for de traumatiske minnene (mentale bilder, "videoen", hørselsinntrykk, berøringsinntrykk osv.). Denne eksponeringen kan bestå i å tenke gjennom hendelsen, se for seg hva som skjedde og tillate de ulike sansemessige inntrykkene å være tilstede, i stedet for å unngå disse i for stor grad. Gjentatt eksponering og trening på dette vil redusere angst og andre vanskelige følelser så fremt man opplever at man tåler følelsene som kommer. Her vil det også være viktig å omgi seg med andre som tåler både selve historien og følelsene som du vil kunne få. Hvis andre trekker seg og ikke klarer eller ønsker dette, vil vi gjerne lære at dette må vi ha for oss selv og ikke belaste andre. Dette reduserer mulighetene for både eksponering og bearbeiding.

Eksponering for vanskelige situasjoner: På samme måte trenger vi også eksponering for situasjoner som har blitt knyttet til vonde reaksjoner, men som vi logisk vet ikke er farlige. All angstbehandling innebærer å utsette seg for det man er redd på en eller annen måte for å lære at situasjonen kan tåles og mestres. På grunn av at det også skjer mye assosiasjonslæring, dvs. at farlige deler av hendelsen knyttes til ufarlig informasjon, vil opplevelse av disse ufarlige elementene fra hendelsen senere kunne fremkalle angstreaksjoner. Derfor er eksponering viktig! Forskning har vist at dette har langvarig effekt. Å gjenoppleve traumet i fantasien, samtidig som man forteller om følelsene knyttet til dette, vil kunne hindre utvikling av fobiske angstreaksjoner. Ta i bruk denne metoden så raskt som mulig. Gjentatt eksponering for minnene gir en utsløkking av reaksjonene. Men for at dette skal fungere, må dette foregå i en trygg situasjon. Da vil slike uheldige sammenhenger mellom nøytrale forhold og angstvekkende deler av opplevelsen kunne avlæres. Etter vellykket avlæring vil vi senere kunne tenke på og også oppleve lignende nøytrale situasjoner uten at dette da fremkaller angstreaksjoner.

Læring og egenaktivitet:

Alt vi selv kan få til, ved å lære gode mestringsmåter i en vanskelig situasjon, øve på å få kontroll over minner og følelser og generelt ta styring i eget liv vil være positivt og naturligvis redusere passivitet og i tillegg forebygge unødvendige ettervirkninger, som depresjon.

Gjenoppta daglige rutiner:

Selv om det kan ta tid og kreve mange krefter å komme seg over en traumatisk hendelse er det viktig å gjenoppta daglige rutiner så raskt som mulig. Som for forrige punkt, vil det å opprettholde mest mulig av rutiner og det vanlige livet hindre at kontrolltapet ikke blir for stort. Samtidig er det her viktig å understreke at fleksibilitet er nødvendig. Med dette mener jeg at god ivaretagelse av seg selv innebærer å være sensitiv for egne behov og klare å ta konsekvensen av disse.

Kriseberedskap:

Vi vet at god kriseberedskap påvirker tankene og handlingene våre i kritiske hendelser og dermed også ettervirk-

ningene. Enkelte studier har vist at det går best med de som har en moderat forventning om at noe vondt kan skje. Å totalt undervurdere eller overvurdere sannsynlighet for traumatiske hendelser er ofte forbundet med et lengre reaksjonsforløp. Derfor er forberedelse og krisekompetanse viktig. Dette vil hovedsakelig være aktuelt i forbindelse med yrkesrelaterte kriser og katastrofer. Derfor er eksempelvis ransøvelser og evakueringsøvelser nyttig og viktig. Ved øvelser bør eksponeringen være optimal. Den bør være passe dramatisk (ikke for lite og ikke for mye). Dette vil gi de beste betingelser for å utvikle god mestring som man senere kan få bruk for. Dette vil gjøre personer mindre sårbare og starte et mentalt forsvar som er godt å ha hvis noe skulle skje. God kriseberedskap står i motsetning til "tilfeldighetenes spill", noe jeg flere ganger har sett forverre situasjonen ytterligere.

2. Reaksjonsfokusert mestring

Reaksjonsfokusert mestring betyr å gjøre noe med våre reaksjoner på det som har skjedd. Disse reaksjonene vil kunne være følelser og fysiske ettervirkninger.

Mestring av følelser:

Igjen vil det å snakke/skrive være god mestring av følelser. MEN det er absolutt nødvendig å understreke at vi snakker om et passende nivå av fokus på egne følelser. Her pleier jeg å si at det er to grøfter:

1. Å overfokusere på egne følelser og reaksjoner som kan ende med at man nærmest dyrker elendigheten og dermed forblir i den. Det er ikke helt uvanlig at dette også gir et bilde av seg selv som offer eller identitet som overlevende. Tenkning som jeg/vi som har opplevd dette eller tilsvarende og som dermed forstår hva dette dreier seg om og du/de som ikke har opplevd og dermed heller ikke forstår noe særlig av dette, kan skape store problemer og faktisk bidra til opprettholdelse av symptomer og ettervirkninger.
2. Å overse eller ignorere egne følelser som ofte fører til at man presser seg ut i situasjoner uten å ha krefter til dette. Dette kan da ende med et større sammenbrudd og lengre sykmelding enn hvis man tok mer hensyn til seg selv i utgangspunktet.

Følelsesfokusert mestring bør derfor være passe porsjonert i omfang og tid. Dette bør også foregå i et samspill med konfronterende mestring. Bare da vil vi kunne gå videre i livet og komme over det som har skjedd. Som en del av dette er god

Sosial støtte: God emosjonell støtte er viktig for å mestre stress. Dette innebærer at andre bryr seg om oss, viser oss oppmerksomhet, setter av tid og ønsker å lytte til oss. Det er altså ikke det å ha et sosialt nettverk som er viktig, men det å ha en eller noen gode relasjoner til personer som er der for oss i en vanskelig situasjon som er det sentrale. Samtidig handler dette også om at den som skal ta imot støtte må være i stand til å både oppsøke og ha nytte av dette. Derfor har forskere begynt å se på dette som en individuell ressurs i tillegg til at det er en ressurs i det sosiale miljøet rundt personen. Å ha gode relasjoner til familie, partner, venner og andre vil derfor gi muligheter for god støtte. Dette innebærer også gode kommunikasjonsferdigheter og tydelighet på egne behov. I tråd med det som jeg tidligere har skrevet, vil god støtte ikke passivisere, men ta imot følelser og samtidig hjelpe og legge til for aktiv konfronterende mestring.

Et godt råd er derfor:

- Vær med noen.
- Snakk med en nær venn
- Det kan også være godt å være med en som kjenner deg godt, selv om du ikke ønsker å snakke om det. Bare det å vite at denne personen vet gir ekstra trygghet.
- Ta vare på deg selv ved å la noen ta vare på deg

Fysisk aktivitet - Mestring av fysiske ettervirkninger:

Fysisk aktivitet vil hjelpe en aktivert og stresset person til å roe ned. Dette hjelper til å "brenne ut" aktivering og uro forårsaket av stresshormoner i kroppen. I tillegg gir fysisk aktivitet opplevelse av kontroll og mestring. Mye forskning har vist god effekt av fysisk aktivitet i forhold til både krisereaksjoner, angst, depresjon og rusmisbruk. Å passe på inntak av sentralstimulerende stoffer som kaffe, nikotin og sukker vil også bidra til å holde aktiveringsnivået nede. Dette vil igjen ha effekt i forhold til søvn, konsentrasjon, hukommelse og mer generell fungering. På grunn av muskelspenninger, vil fysikals behandling / fysioterapi kunne være nødvendig. Fysisk aktivitet er bra!

3. Unngåelse

Unngåelse av vonde minner og følelser kan være en nødvendighet for å komme seg gjennom en vanskelig situasjon etter en traumatisk hendelse. Flere forskere har beskrevet vekselvirkningen mellom inntrykk og gjennopplevelser på den ene siden og unngåelsen på den andre som en regulering og mestringsmekanisme for god traumbearbeiding. Dette handler jo om hvor mye vi orker å ta inn og om å disponere kreftene våre riktig. Derfor blir utfordringen å finne en passende balanse mellom eksponering for minner / aktuelle angstskapende situasjoner og perioder med unngåelse som gir hvile og ro. Igjen kan vi snakke om to "grøfter";

1) Svært omfattende unngåelse som ikke gir bearbeiding av hendelsen i tilstrekkelig grad. Det er ikke få som arbeider febrilsk med en rekke ting for å legge det vonde bak seg. Flere holder det gående til de stuper i seng sent på kveld og vil på denne måten forsikre seg om at de er så slitne at de nærmest sovner før de får lagt seg. Jeg har møtt mennesker som var så aktive etter traumatiske situasjoner eller dødsfall i nær familie at de ikke hadde kjent følelser til det som hadde skjedd i det hele tatt. Noen har blitt kroppslig syk og har dermed måtte gå ned på aktiviteten, noe som igjen førte til at følelsene kom.

2) Manglende unngåelse og distraksjon som medfører vanskelige og slitsomme følelser i for stor grad, kaos og i verste fall sammenbrudd. Finn ut om du bruker mye tid på aktiv unngåelse fra minner og vanskelige følelser. I så fall: Sett av tid til bearbeiding og bruk distraksjonsmetoder og avspenning for å få "fri" fra det vonde.

Stressreduksjon og avspenning

Vi lever i en tid preget av store krav samtidig som fokuset på det gode liv er sterkt. Dette blir ofte en selvmotsigelse og er vanligvis vanskelig. I en situasjon etter en traumatisk hendelse blir som regel ikke dette noe lettere. Uansett, stressreduksjon og avspenning er svært avgjørende for å make bearbeiding av en slik type hendelse. Derfor: TA VARE PÅ DEG SELV og finn aktiviteter og situasjoner som er bra for deg. Stressreduksjon vil innebære en blanding av både konfronterende mestring, reaksjonsfokusert mestring og unngåelse.

Registrer stress:

Bli god på kjenne etter når du er sliten. I hvilke situasjoner skjer det og hva utløser slitsomme følelser. Å lage seg en stress-dagbok kan være en god idé, hvor du skriver ned dag, stressende situasjoner, tanker knyttet til disse, følelser og hvordan du taklet dette. På denne måten vil du få et mer bevisst forhold til hva som stresser deg, egne tanker og håndteringsmåter.

Stress-reduksjonsteknikker:

Stressreduksjon vil bestå i både tankemessige og atferdsmessige endringer. Forsøk å gjøre noe med måten slitsomme situasjoner og følelser håndteres på. Vi tar ofte på oss oppgaver som vi ikke trenger i en situasjon som har blitt svært slitsom. Eller vi gjør for mye av det eller har høye krav til hvordan oppgavene skal løses. Å redusere forventningene og krav til seg selv er viktig for å ikke forstrekke seg.

Videre vil avspenningsøvelser kunne roe kroppen ned. Dette kan gjøres ved at du setter av tid (helst rutinemessig med fast tid på dagen) til å "se" gode bilder eller dra på fantasireiser i hodet. Samtidig skal du sitte godt og få musklene til å slappe av. En måte å få til dette på er å veksle mellom å spenne og avspenne de ulike muskelgruppene. Gå så tilbake til det gode bildet/fantasireisen og se dette så detaljert du klarer. Jo mer du øver, jo lettere blir det å "være der" og jo mer virkelig vil du oppleve dette. Å puste på riktig måte er helt avgjørende for god avspenning. Dyp og rolig pust med bruk av magen, i motsetning til kort pust som er høyt plassert i brystet, gir bedre avslapning. Her har jeg imidlertid noen ganger sett at det å fokusere på pusten kan være svært vanskelig og faktisk øke uheldig rask pust/hyperventilering og spenninger i stedet for å gi avspenning. Dette har ofte vært personer som i utgangspunktet har hatt en tendens til å hyperventilere når de har tenkt på det som har vært vanskelig. I slike tilfeller vil vi ikke anbefale å fokusere på pusten, men på mentale bilder, fantasireiser og fysisk aktivitet. Dette vil som regel påvirke til en mer rolig og sunn pust, uten at vi fokuserer direkte på dette.

God søvn:

God søvn er viktig! Dette gir krefter til å takle en vanskelig situasjon. Gode råd for bedre søvn innebærer å roe seg ned utover kvelden, da mye aktivitet vil holde aktivitetsnivået i hjernen høyt og dermed gjøre det vanskelig å sovne. Videre vil tunge måltider kort tid før leggetid være lite lurt. Å slappe av på ulike måter er naturligvis bra (musikk, prate med noen). På den annen side vil støy, mye lys, TV og alt som aktiverer gjøre det vanskelig å sovne. Fysisk aktivitet tidligere på ettermiddagen vil gjøre oss tunge i kroppen og dermed også virke avslappende. Gode søvnrutiner

er også viktig: stå opp samme tid hver dag og legg deg til noenlunde samme tid hver dag. La heller ikke sengen bli et sted med frustrasjon og tankekjør hvis du ikke klarer å sovne. Stå heller opp og prøv å slappe av i stua. Noen har hjulpet seg med å skrive ned frustrasjoner og andre vanskelige tanker på et ark, for så å legge seg igjen. Bruk avspenningsmetoder (som positive fantasier) for å finne ro. Ved oppvåkning om natten (pga. drømmer, mareritt, uro) vil avspenningsteknikkene også nå være gode å bruke. Spesielt nyttig kan det å stå opp og gå ut av soverommet for å skrive ned hva du har drømt være bra.

Du kan også lese i en bok eller gjøre noe annet rolig til du føler får å prøve å sove igjen.

Hvis du ønsker mer informasjon om søvn og råd for dette, vil jeg anbefale "Den lille søvnboken" av Atle Dyregrov. Den inneholder mange råd om hvordan du kan forbedre din egen søvn, om hva du kan gjøre for å få bedre søvnrutiner, hvordan du kan få grep om tanker som holder deg våken, og hvordan du kan roe ned en urolig kropp.

Styring av negative tanker

Å erstatte irrasjonell tenkning med rasjonell og hensiktsmessig tenkning vil gi positivt resultat for følelsene våre. I tillegg vil det å gjøre noe positivt (helsemessig god atferd) også bidra til å bedre følelseslivet. Dette er prinsippene i kognitiv atferdsterapi.

Skole og arbeidsliv

Flere vil trenge å redusere kravene til seg, enten i form av å akseptere at man yter dårligere en periode eller totalt fravær fra arbeid/studier en stund. Som jeg tidligere har skrevet, er det bra med retur til skole eller arbeid så raskt som mulig fordi det gir opplevelse av kontinuitet og kontroll. Derfor bør man opprettholde vanlige rutiner så langt det lar seg gjøre. Imidlertid er det viktig å redusere kravene til egne prestasjoner slik at kravene bedre stemmer med hva man faktisk har mulighet til. Enkelte ganger ser vi at det er nødvendig med sykmelding fra arbeid eller permisjon fra skole/studier. Å ikke ta tilstrekkelig hensyn vil kunne medføre ettervirkninger i lengre tid enn nødvendig.

Mary Harvey har i 1996 beskrevet 7 viktige områder for bedring etter traumatiske hendelser. Bakgrunnen for dette, var at hun mente at mange var for ensidig opptatt av at bedring var det samme som symptomlindring av gjenopplevelser og aktivering (de mest klassiske ettervirkningene). Hun mente imidlertid at bedring på sees på som en mer helhetlig og endelig løsning av en psykologisk konflikt, som også inkluderer forhold som skyld og skam.

Inndelingen er som følger:

1. Kontroll over hukommelses-prosessen: Dette innebærer å få oversiktlig og meningsfull hukommelse på det som i utgangspunktet kan være svært fragmentert, feilaktig og ufullstendig.
2. Integrasjon av hukommelse og følelser (affekt): som er å gå fra det å føle alt for mye (eksempelvis angst) eller å ikke føle noen ting til å få passende følelser i forhold til det man husker. Opplevelse av følelsesmessig kaos eller sjokk og mistro vil erstattes med adekvate følelser knyttet til hendelsen.
3. Affekt toleranse (Å tåle vanskelige følelser): Å tåle sterke følelser ved å få kontroll og kunne regulere følelsene er en viktig del av dette arbeidet. Videre å kunne skille ulike følelser fra hverandre, ved at de føles, navnesettes og tilskrives logiske forklaringer være bra. Dette vil erstatte følelsesmessig nummenhet eller dissosiering.
4. Symptom mestring: Å kunne forutsi hva som skaper ulike reaksjoner og symptomer, for så å ta kontroll er viktig for bedring. Spesifikke teknikker, bearbeiding, sunn unngåelse og generell helsemessig god mestring vil redusere stress og aktivering. Bruk av medisiner kan og være aktuelt.
5. Selvbilde og helhetlig selvforståelse: Vi vet at mennesker som i tidlig alder og/eller som har vært utsatt for traumer over lengre tid, vil kunne oppleve identitetsforstyrrelser og en kaotisk forståelse av seg selv. En viktig del av bedring vil derfor også være å gå fra skyld, skam og negativ selv-verdi til helsemessig gode handlinger som er basert på en opplevelse av at man fortjener å ha det godt.
6. Trygg tilknytning: Isolasjon og økt sårbarhet gir reduserte muligheter for god støtte. Dette må erstattes med støttende relasjoner til andre mennesker preget av tillit. Fysisk og følelsesmessig trygghet er helt

grunnleggende for mennesker og derfor sentralt for bedring.

7. Skape mening: Å gå fra det meningsløse preget av mange fortvilte spørsmål (Hvorfor? Hvorfor meg?) til det å gi ny mening til traumet vil også bidra til bedring. Da vil fokuset gå fra å være et offer til det å finne styrke, mestring og personlig vekst. Å sørge ferdig hører med til dette.

HJELP MED TRAUMATISKE ETTERVIRKNINGER - OPPSUMMERT

Hjelp for reaksjoner og andre ettervirkninger i forbindelse med traumatiske hendelser kan oppsummeres i følgende:

Konfronterende mestring

Bearbeide hendelse og minner - snakk med andre eller skriv om det som skjedde

- Tenk gjennom hendelsen og valgene du tok - Reduser følelsen av kontrolltap
- Konfronter minner - Reduser angst
- Konfronter vanskelige situasjoner - Reduser angst
- Realistisk tenkning - Reduser skyld og skam
- Skap sammenheng (med tanker og handlinger) når livet har raknet
- Prøv å lære noe nytt av situasjonen og om deg selv
- Vær aktiv og målrettet
- Fokuser på det kontrollerbare - Ikke bruk opp kreftene dine på det som er ukontrollerbart.
- Oppretthold daglige rutiner
- Hvis flere involvert: Bearbeiding i grupper (psykologisk debriefing) vil gi informasjon, støtte og normalisering - utfylle manglende hukommelse, gi samhold og oversikt.
- Kriseberedskap - Øv inn gode ferdigheter.
- Gode rutiner - unngå tilfeldigheter - Sett av tid til bearbeiding og eksponering.

Reaksjonsfokuset mestring

Ha passe med fokus på følelser - Ikke for mye, ikke for lite

- Støtte - Finn og få støtte.
 - o Informasjon om normale ettervirkninger (normalisering) og råd for å mestre disse.
 - o Følelsesmessig støtte - Snakk med en nær venn og vær sammen med personer du .
 - o Vurderingsstøtte - Hvordan går det nå? Hva har skjedd fram til nå? Fokuser på fremskritt og videre utfordring er.
 - o Praktisk støtte - Praktisk hjelp for å avlaste når du er sliten.
- Fysisk aktivitet er bra!
- Begrens kravene hvis nødvendig (reduert innsats, sykmelding)
- Gode rutiner - unngå tilfeldigheter - Sett av tid til støtte
- Ta vare på deg selv og la andre ta vare på deg.

Unngåelse

Unngåelse (som distraksjon) er viktig for å få passe balanse mellom konfrontering og hvile / avstand fra sterke følelser og tankekaos.

- Finn ut om du bruker mye tid på aktiv unngåelse fra minner og vanskelige følelser. I så fall: Sett av tid til bearbeiding og bruk distraksjonsmetoder og avspenning for å få "fri" fra det vonde.
- Hvis følelsene blir for sterke: bruk stressreduksjonsmåter (muskelavspenning, riktig pust, fantasireiser/behagelige mentale bilder og andre gode tanker som gir deg "fri")

Stressmestring

Stressmestring = Konfronterende mestring + Reaksjonsfokuset mestring + Unngåelse

- Registrer eget stress
- Realistisk tenkning:
 - o om hva du kan klare, dvs. om du har for høye krav til deg selv,

- o om samvittigheten din er for streng (alt du burde og ikke burde),
 - o når du tar på deg ansvar for noe du faktisk ikke har ansvar for,
 - o når du tenker negative tanker uten at det er grunnlag for disse.
 - God søvn
 - Gode aktiviteter gir krefter - Velg riktig !
 - Ikke slit deg ut i skole eller arbeid. Oppretthold daglige rutiner, men noen ganger kan reduserte krav og eventuelt sykmelding være nødvendig.
-