

KRISER TIL SØS

- sådan kommer du videre



SEAHEALTH



En vejledning til rederi- og skibsledelse samt den enkelte søfarende

Gode råd til besætningen om krisereaktioner

Mennesker, der har været involveret i en traumatisk begivenhed, vil almindeligvis reagere på oplevelsen og komme i en form for krisetilstand. En krise er præget af hurtigt skiftende følelser, tankemæssigt kaos samt andre stærke og overvældende reaktioner. De begivenheder, som sætter alle disse reaktioner i gang, kan være meget forskelligartede, men de har følgende til fælles:

- Begivenhederne er udefrakommende
- Personen har følt intens frygt for sit eller andres liv eller har oplevet en anden trussel om at miste noget betydningsfuldt
- Tidligere erfaringer slår ikke til, og man har følt sig hjælpeløs i situationen

Kendetegnende for en krisetilstand er, at den typisk varer fra et par uger til et par måneder, hvorefter man er tilbage på normalt funktionsniveau.

Hvordan man kommer igennem krisen, afhænger både af selve hændelsen, personligheden, arbejdsgruppen, de pårørende og tidligere erfaringer med at håndtere vanskelige oplevelser.

Mange mennesker og arbejdsgrupper vil gennem hjælp til selvhjælp, og med støtte fra hinanden og de nærmeste, komme godt igennem krisen. Andre vil kunne få brug for professionel hjælp undervejs for at undgå, at krisens reaktioner bliver kroniske eller på anden vis udvikler sig i negativ retning. Når krisen er ovre, vil man ofte opleve, at modgangen har gjort stærk; både personligt og i relation til samarbejdet i arbejdsgruppen.



De første timer

Når man udsættes for en traumatisk hændelse, vil man – mens det står på og i nogle timer efterfølgende – kunne komme i en form for choktilstand. Tilstanden beskytter én mod at handle overilet og imod et psykisk sammenbrud.

Følelsen af uvirkelighed

Den kriseramte vil ofte have følelsen af uvirkelighed, som om det skete er en form for drøm eller mareridt. Mange beskriver det som en film, de er tilskuere til. Ens sanser er skærpede og ens tidsfornemmelse kan forandre sig – tiden går enten meget langsomt, eller den styrter af sted. Bestemte sanseindtryk kan brænde sig fast i bevidstheden. Det skete kan virke uvedkommende på én, og man kan føle sig underlig tom og have en fornemmelse af at være i en osteklokke.

I denne fase har den eller de kriseramte brug for at blive beskyttet og passet på og det er vigtigt, at der er nogle mennesker til stede, der kan tilbyde praktisk hjælp og yde følelsesmæssig støtte.



De mest almindelige reaktioner i tiden efter

Voldsomme følelsesudbrud

Mange mennesker har i den akutte situation ingen følelsesmæssige reaktioner. Først senere kan man overvældes af en følelse af hjælpeløshed og have stærke reaktioner i form af eksempelvis gråd, vrede, skrig eller anfald af raseri.

Genoplevelse af det, der skete

Der vil nogle gange være stærke sanseindtryk (f.eks. noget man har set, hørt, lugtet, smagt eller rørt ved), der har brændt sig fast i bevidstheden, og som man oplever igen og igen i både vågen tilstand og i drømme. Det er karakteristisk, at man ikke selv kan styre, hvornår disse genoplevelser kommer.

Søvnforstyrrelser

Den kriseramte kan f.eks. opleve at have svært ved at falde i søvn, at vågne mange gange i løbet af natten eller at have trang til at sove hele tiden. Tankerne om det skete vil trænge sig på om aftenen, inden man skal sove, og dermed gøre det svært at falde i søvn.

Angst og rastløshed

Det er meget almindeligt at opleve øget angst efter at have været udsat for eller vidne til en traumatisk oplevelse. Angsten kan medføre rastløshed og uro, så man reagerer på pludselige lyde og lysforhold. Man forsøger at undgå stedet, hvor ulykken skete eller man forsøger at fortrænge det, der skete. Tanken om, hvad der *kunne* være sket, kan også fremkalde angst.

Kropsligt ubehag og anspændthed

Det kropslige ubehag vil ofte være en følge af angsten. Man vil også kunne opleve, at man fryser eller sveder mere, end man plejer. Tilstanden kan også give mavebesvær, svimmelhed, kvalme eller øget træthed.

Irritation og vrede

Det er almindeligt at opleve øget irritation og vrede, og det vil oftest gå ud over dem, der er tættest på én, men den kan også være rettet mod dem, man holder ansvarlige for ulykken, mod pressen eller mod sider af hjælpen, man er utilfreds med.

Tristhed og sårbarhed

Man kan af mange grunde opleve tristhed og sorg i forbindelse med en ulykke. Det kan f.eks. være sorgen over at miste nogen, eller sorgen over erkendelsen af livets forgængelighed eller over at miste sin egen oplevelse af usårlighed. Tristheden vil ofte ledsages af en sårbarhedsfølelse og resultere i, at man let begynder at græde.

Selvbebrejdelse og skyldfølelse

Særligt i situationer, hvor andre dør og man selv overlever, vil man bagefter kunne opleve selvbebrejdelse og skyldfølelse. Også selvom man ikke kunne have gjort noget for at redde de døde eller sårede eller i det hele taget kunne have gjort noget anderledes, som kunne have påvirket situationen. Man kan også føle skyld over at have været så optaget af at sikre sin egen overlevelse, at man ikke kunne tænke på at redde andre. Nogle mennesker bruger efter en traumatisk hændelse meget tid på at tænke på, om de kunne have gjort noget anderledes.

Manglende støtte fra omgivelserne

Især når kriseramte kommer hjem og møder andre mennesker, som ikke har været involveret i ulykken, vil de ofte opleve, at andre kan have svært ved at forstå, at de stadig er påvirket af ulykken. Det kan nemt gøre, at man kommer til at føle sig meget alene og at andre ikke forstår én.

Koncentrations- og hukommelsesvanskeligheder

Fordi man er så optaget af at bearbejde det, der er sket, vil man have svært ved at koncentrere sig om andet. Man kan opleve at have svært ved at huske og der vil gå et stykke tid, før man igen kan arbejde med samme kapacitet som før.

Tidligere krisehændelser kommer ind i tankerne

Hvis man tidligere har oplevet krisesituationer (dødsfald, ulykker osv.) vil disse kunne komme ind i tankerne og blande sig med de oplevelser, man har nu.

Ovennævnte reaktioner vil som regel være mest intense umiddelbart efter hændelsen, men de skal helst aftage i løbet af en måneds tid. Hvis du ikke oplever, de aftager i styrke, så kontakt egen læge eller en psykolog. Det kan være aktuelt i tilfælde, hvor du f.eks. ikke har sovet i flere dage eller taler uforståeligt eller usammenhængende. Hvis du selv eller andre registrerer, at din adfærd er ændret, eller at du har forandret dig som person efter ulykken, bør du også søge hjælp. Søfartens Arbejdsmiljøråd kan eventuelt hjælpe med at formidle kontakt til en psykolog.



Sådan håndterer man tiden efter krisen

Den kriseramte - Hjælp til selvhjælp

Som kriseramt er det muligt selv at bidrage til at håndtere krisen. Her er nogle væsentlige ting, man kan gøre:

Accepter dine reaktioner som normale

Giv plads til de følelser, tanker og reaktioner, du har, også selv om du måske synes, de er mærkelige eller upassende. Accepter det er normale reaktioner på en unormal hændelse.

Tal med de andre om, hvordan du har det

At dele sine tanker og følelser med andre, og meget gerne dem, der også var til stede, er en god måde at skabe en fælles forståelse for, hvad der er sket. Tillad dig selv og de andre at fortælle om det samme igen og igen, hvis der er brug for det. Det er ofte den måde svære oplevelser bedst bearbejdes på, så man kan komme videre.

Undgå at isolere dig

Vi mennesker er afhængige af hinandens feedback for at forstå, hvad der sker omkring os. Hvis du isolerer dig, risikerer du at begynde at køre i tomgang eller i ring.

Genoptag daglige rutiner

I udmønstingsperioden giver det sig selv, at man bedst muligt skal passe sit arbejde. Hvis man er blevet sygeafmønstret, er det vigtigt at få skabt nogle rutiner derhjemme. Det gælder om at stå op om morgenen og sørge for, at der i løbet af dagen er nogle opgaver at udføre.

Hav realistiske forventninger til dig selv og hinanden

Det er vigtigt, at du accepterer ikke at kunne magte så meget, som du plejer, og undgår at overbelaste dig selv. Der skal bruges en masse energi på at bearbejde det, man har oplevet, og mange vil i den første tid føle sig mere trætte end normalt.

At dele reaktioner med de pårørende

Det er vigtigt at dele sine reaktioner med de pårørende og fortælle om, hvorfor man reagerer, som man gør (eventuelt lade dem læse denne vejledning). På den måde vil de bedre kunne forstå, hvordan man har det, og at det kan tage tid, før man kan lægge oplevelserne bag sig. Det kan også være en god idé at skrive tingene ned. Det kan hjælpe med til at få mere klarhed over, hvad der egentligt skete.

Dyrk motion eller gå en tur – det minimerer uro i kroppen

Motion og træning kan medvirke til at komme af med spænding og stress, der er dannet i kroppen. Det kan også hjælpe til en bedre søvnkvalitet og dermed også være med til, at man kommer sig hurtigere og bliver klar til en 'normal' hverdag igen.

Undgå alkohol og andre stimulanser

Kaffe, te og cola er med til at øge den kropslige uro. Indtagelse af alkohol kan umiddelbart medføre en afslappende tilstand, men det er kun for en kort bemærkning. Alkohol belaster kroppen, og uroen kommer igen bl.a. i form af ringere søvnkvalitet. Endvidere kan alkohol være med til at forlænge den tid, man skal bruge på at komme sig over hændelsen, fordi rusen forhindrer én i at bearbejde oplevelserne.

Pas på dig selv

Vær forsigtig i trafikken og ved omgang med maskiner m.m., da risikoen for uheld/ulykker er større efter en alvorlig stresspåvirkning.

Giv det tid

Det er vigtigt at acceptere og forstå, at krop og psyke behøver noget tid, før alt igen fungerer normalt. Det nytter ikke at forcere processen. Dette vil blot stresse unødigt.

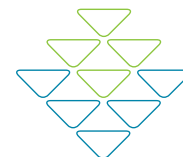


Søfartens Arbejdsmiljøråd

Søfartens Arbejdsmiljøråd er en privat selvejende institution, som rådgiver rederier og besætningsmedlemmer om arbejdsmiljøforhold, herunder krisesituationer i forbindelse med piratoverfald, dødsfald og alvorlige arbejdsulykker, stress, depressioner mv.

Vi har oprettet en hotline, som du kan ringe til, hvis du efter hændelsen har brug for yderligere hjælp.

Du kan ringe på tlf. +45 33111833



SEAHEALTH

Seahealth Denmark
Søfartens Arbejdsmiljøråd
Amaliegade 33 B, 2.
DK - 1256 København K
www.seahealth.dk

Design: martinsonnedesign
Foto: Mads Armgaard + HFV 2009

ISBN: 978-87-92084-08-8

© Søfartens Arbejdsmiljøråd, 2011, København.
Alle rettigheder forbeholdes. Alle varemærker respekteres.
Begrænset kopiering med kildeangivelse tilladt.