

Mestring i krig og konflikt

Det er ingen enkel måte å snakke om krig eller hva den gjør med menneskene som holder ut eller observerer den. Krig er traumatisk – emosjonelt og psykologisk – og kan utsette mennesker for mange forskjellige skremmende, sjokkerende og forstyrrende hendelser. Uansett hva den spesifikke hendelsen eller situasjonen er, jo dypere bekymret eller forstyrret en person føler, desto mer sannsynlig er det å forårsake traumer.

Mange mennesker som har opplevd traumer, går gjennom en periode med uforutsigbare følelser, flashback, alvorlig angst, ukontrollerbare tanker om hendelsen og fysiske symptomer som tretthet, hodepine eller kvalme. For mange mennesker vil disse symptomene begynne å minske over tid. Men for andre vil de vedvare og gjøre det vanskelig å fungere i dagliglivet.

Blant personer som har opplevd krig eller annen konflikt de siste 10 årene, vil anslagsvis 22% ha depresjon, angst, posttraumatisk stresslidelse, bipolar lidelse eller schizofreni, og 5% vil ha en alvorlig form for disse psykiske lidelsene.¹ Traumer øker også risikoen for kroniske sykdommer (f.eks. hjertesykdom, diabetes og kreft) og sosiale problemer (f.eks. fattigdom, kriminalitet og vold).²

Sammen med disse økte risikoene kommer dessverre den vanskelige virkeligheten at tilgang til kvalitetsmessig rimelig pleie ofte er begrenset i humanitære og konflikt-omstendigheter.³

Med dette i bakhodet gir denne artikkelen veiledning om hvordan traumer manifesterer seg, og noen metoder for egenpleie som kan lette symptomene. Mens traumer påvirker alle forskjellig, kan det å bygge motstandskraft bidra til å gjøre det lettere å justere og fungere på kort sikt og gjennom hele livet.



Takle utløsere

For en som har opplevd traumer kan det være vanskelig å komme seg gjennom en dag uten at noe – en lukt, en lyd, en stemme, et bilde – utløser et flashback. I disse øyeblikkene føler personen den følelsesmessige og fysiske nøden de følte under de(n) traumatiske hendelse(n). Ved å forstå hva de går gjennom, kan de lære å bedre håndtere og kontrollere potensielle utløsere.

For eksempel kan de komme til å innse at å se på nyhetsbilder fra en pågående krig eller høre detaljer om misbruket en annen person led kan utløse flashbacks om egne erfaringer, slik at personen kan bestemme seg for å begrense eksponeringen for nyhetene og be andre overlevende om å ikke dele detaljer om sine egne erfaringer med dem.

En annen vanlig reaksjon på traumer er å dvele ved negative tanker eller ha tilbakevendende tanker om opplevelsen. I disse tilfellene kan personen føle seg stadig mer emosjonell, for eksempel ved å føle seg engstelig, nervøs, sint, trist, stresset eller andre sterke følelser.

Her kan det være nyttig for personen å identifisere at de grubler, og minne seg selv på at mens tanker kan komme som de vil, kan de ta tilbake kraften ved å iverksette tiltak for å håndtere disse tankene. For eksempel ved å med hensikt tenke på hva som skjer og hvorfor, dette kan bidra til å skifte fokus og stoppe syklusen. Det kan også hjelpe å ta noen dype åndedrag for å roe seg selv, og deretter fokusere på hva som skjer i øyeblikket og omdirigere. Å ta en mental skanning av kroppen deres kan også hjelpe dem med å stoppe tankemønsteret og fokusere på nåtiden. For eksempel, hvis de merker at nakken og skuldrene har spent seg, kan de sakte rulle skuldrene og forsiktig tippe hodet fra side til side for å lindre spenningen.

Hvis de føler en bølge av nervøs energi, for eksempel forhøyet humør, raskere puls, osv., kan det å gå en rask spasertur eller praktisere yoga eller meditere bidra til å frigjøre det.

Målet er å finne en måte å roe seg ned på og ta tilbake kontrollen over følelsene sine. Selv om de ikke kan kontrollere om en tanke kommer inn i hodet, kan de prøve å håndtere hvordan de reagerer på de smertefulle tankene og følelsene som oppstår.



Det finnes en rekke ressurser tilgjengelig for deg selv og dine nærmeste på optumwellbeing.com

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr følelsesmessig støtte, ressurser og informasjon når du trenger det mest. Finn en rekke emneområder, inkludert mental helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte av ungdom i krise og mer.



Ta kontroll

Utover å finne måter å hjelpe seg selv i øyeblikket, kan den enkelte arbeide for å bygge sin generelle motstandskraft for å hjelpe dem med å komme seg gjennom i dag – og det morgendagen bringer. For å gjøre dette, peker psykologer generelt på 4 nøkkelkomponenter – tilkobling, velvære, formål og sunn tenkning – for å pleie motstandskraft.

- **Tilkobling.** Noen ganger fører det å oppleve traumer til at mennesker vil isolere seg og trekke seg tilbake. Men personen bør minne seg selv på at det å oppleve traumer og ha en psykisk helsetilstand ikke er tegn på svakhet eller sjeldne hendelser, og de trenger ikke å gå gjennom det alene. Det er viktig å holde kontakten med andre mennesker og akseptere støtte, inkludert fra de som kanskje prøver å hjelpe dem fra utenfor deres indre sirkel. Det kan også være nyttig å bli med i en støttegruppe, for eksempel for traumer overlevende, for hjelp på deres reise mot helbredelse.
- **Velvære.** Å utøve egenomsorg kan hjelpe mennesker til å bli og føle seg sterkere fysisk, mentalt og følelsesmessig. Med forståelsen at hver persons situasjon og omstendigheter er forskjellige, spesielt i usikre tider, bør den enkelte gjøre sitt beste for å ta vare på sin generelle helse og velvære, blant annet ved å begrense eksponeringen for utløsere og unngå bruk av alkohol, narkotika og tobakk som håndteringsmekanismer.
- **Formål.** Å hjelpe andre kan hjelpe mennesker til å føle seg bemyndiget og styrke deres følelse av formål – og håp. Avhengig av situasjonen kan personen vurdere måter å gjøre dette på, for eksempel ved å hjelpe en venn i nød, frivillig arbeid for en humanitær organisasjon eller hjelpe andre overlevende eller deres vertsfamilier med daglige oppgaver og gjøremål. De kan også gi næring til et positivt selvbilde ved å tenke på utfordringer de har overvunnet og prestasjoner de har oppnådd i livet.
- **Sunn tenkning.** I spesielt vanskelige tider har mange mennesker nytte av å identifisere og lære seg å akseptere hva som er og ikke er innenfor deres kontroll. Etter hvert som nye utfordringer oppstår, bør den enkelte gjøre sitt beste for å sette disse inn i en bredere sammenheng ved å se på det langsiktige perspektivet og huske tidligere utfordringer de har møtt og overvunnet. Dette bidrar til å gi perspektiv, og kan tjene som en positiv prøvestein for at, tross nåværende omstendigheter, utfordringer kan overvinnes og livet deres kan føles bra igjen. Dette kan bidra til å gjenopprette håp hos individet, noe som igjen styrker motstandskraften.

Mens mange av faktorene som forårsaker PTSD ikke er under individets kontroll, kan det være avgjørende å få effektiv behandling etter at PTSD-symptomer utvikler seg for å redusere symptomene og forbedre deres daglige funksjon. Hvis symptomene varer i mer enn en måned og/eller blir verre, bør den enkelte rådføre seg med en medisinsk eller psykisk helsepersonell eller nå ut til en støttegruppe eller organisasjon som kan koble dem til psykiske helsetjenester.



Kritisk støtte når du trenger det

Gå til optumwellbeing.com for ytterligere kritiske støtteressurser og informasjon.



For å få tilgang til spesifikk informasjon om fordeler,

gå til livewell.optum.com og logg inn med tilgangskoden din:



Ring etter støtte

Kilder:

1. Verdens helseorganisasjon, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Tilgang 22 april, 2022.
2. Verdens helseorganisasjon, "Injuries and violence." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>. Tilgang 22 april 2022.
3. Verdens helseorganisasjon, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Tilgang 22 april, 2022.

Ytterligere kilder inkluderer:

MentalHealth.org.uk, "Trauma." <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma>. Tilgang 22 april, 2022.

American Psychological Association, "Building your resilience." <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>. Tilgang 22 april, 2022.

Centers for Disease Control and Prevention, "Coping with Stress." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

HelpGuide, "Emotional and Psychological Trauma." <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>.

Tilgang 22 april, 2022.

American Psychological Association, "The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime." <https://www.apa.org/research/action/ptsd>. Tilgang 22 april, 2022.

American Psychological Association, "Trauma." <https://www.apa.org/topics/trauma>. Tilgang 22 april, 2022.

National Institutes of Health, "Social acceptance helps mental health after war trauma." <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-wartrauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults>. Tilgang 22 april, 2022.

The Jed Foundation, "Understanding Emotional Trauma." https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlaIqobChMlXNP35_ao9wIVepXlCh3q4A6zEAAYAiAAEgJbvfD_BwE. Tilgang 22 april, 2022.



Dette programmet skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. I en nødsituasjon, ring den lokale nødetatens telefonnummer eller dra til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for behandling hos lege eller helsepersonell. Dette programmet og komponentene i det er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningssekskluderinger og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke tilhørende Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merker eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører sine respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer produktene og tjenestene våre forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.

© 2024 Optum. Alle rettigheter forbeholdt. WF12062251 143831-022024 OHC