

LMS

Når livet endres

Sosionomtjenesten Ringerike Sykehus



Fortell hvilke følelser du har kjent på!



Kilde: Colurbox

Psykiske reaksjoner på sykdom

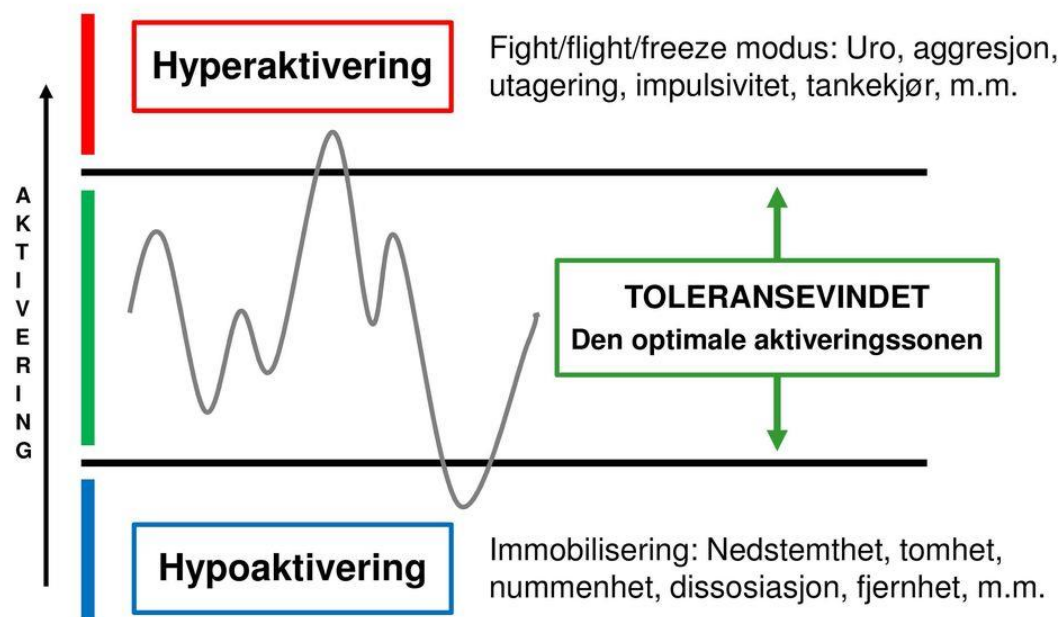
- Sterke følelser
- Krise -når det føles uhåndterbart
- Kroppslige plager av stress
- Vi reagerer ulikt –Resiliens/Sårbarhet



Kilde: Freepik

Du tåler kanskje mindre påkjenninger enn før?

Toleransevinduet



Dag Ø. Nordanger, 2014 (Tilpasset etter Ogden, Minton & Pain, 2006)

Hvordan håndtere sterke følelser?

- Vær snill og ærlig med deg selv –hva trenger jeg nå?
(unngå overspise, ruse seg, gjemme seg bort)
- Følelsen viser et behov, finn en positiv løsning!
- Søke trøst og hjelp fra andre

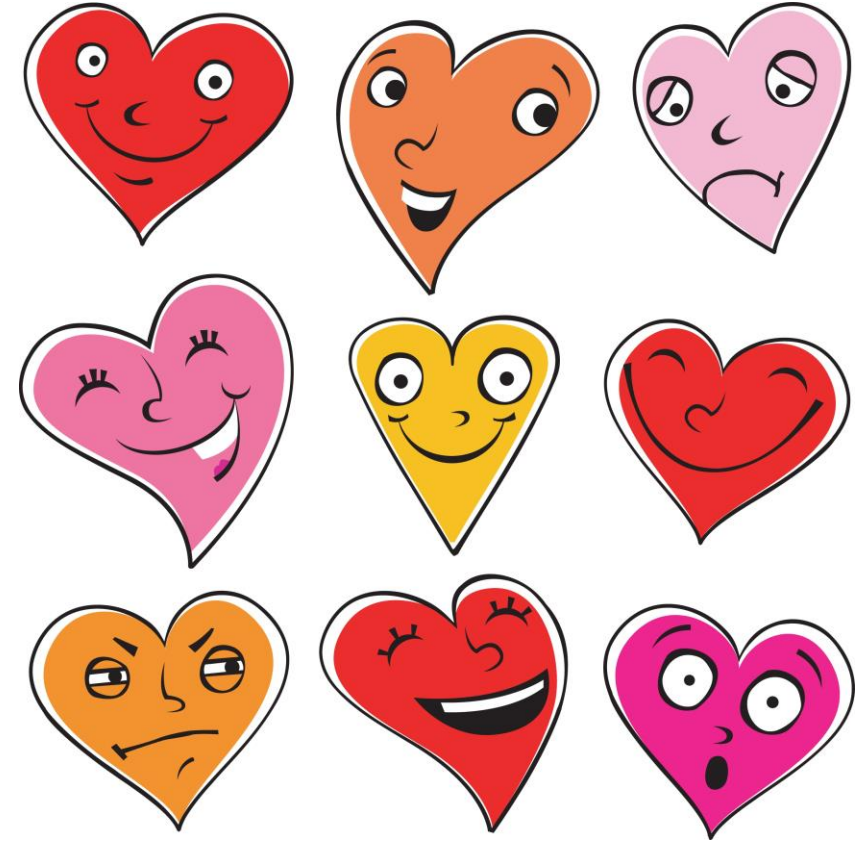


Kilde: Microsoft

Har du opplevd å bli trøstet dårlig noen gang?

Emosjonell støtte/Trøst

- Lytte og utforske sammen
- Oppleve å bli hørt og sett
- «Å trøste er å nærme seg den andres smerte og kjenne noe av den på kroppen selv.»
 - tåle å være i det vonde sammen



Kilde: Colourbox

Pårørende

- Etter sykdom kan mange få økt behov for støtte fra familie og nettverk
- Undersøkelser viser at pårørende har et høyt stressnivå
- Vær partner/familie/venn som før, ikke bare pleier
- Spre hjelpen på flere og snakk sammen ærlig

Ta vare på din psykisk helse

- Hverdagsrutiner skaper normalitet i en unormal situasjon
- Søvn er viktig!
- Utfordre deg selv sosialt og mentalt
- Dersom det er mye som krever din energi,
hvordan kan du fylle på ny energi?



Kilde: Freepik

Takk for meg!

