

Tidlig intervensjon etter en krise

av Atle Dyregrov

Ny kunnskap

I løpet av de siste årene er det kommet ny kunnskap som bør få konsekvenser for hva som gjøres samme dag som mennesker har opplevd en dramatisk hendelse. Det synes mer og mer klart at det er viktig å få roet mennesker ned, altså unngå en høy aktivering. En høy aktivering påvirker hukommelsen og viser sammenheng med sterkere traumeminner over tid. God informasjon og et omsorgsfullt klima bidrar til å roe oss ned, mens emosjonelle samtaler bidrar til det motsatte. Svært ofte hører en representanter for kriseteam like etter en hendelse si at "nå er det viktig at vi kommer sammen og snakker om dette". Her bør i alle fall medlemmene av kriseteam være bevisst på hva som da snakkes om. Dersom samtalen blir emosjonell bidrar det til at aktivering opprettholdes eller blir enda sterkere, med fare for en sterkere konsolidering av minner. Samtale om fakta, om en unngår at den blir emosjonelt betont, kan selvfølgelig gjøre at en får bedre oversikt over hva som skjedde og kan således være bra. Vi kan heller ikke nekte mennesker å snakke om følelser, men samme dag som noe har skjedd vil alt vi gjør som kan gi trygghet og dempet aktivering være å foretrekke. Å være sammen med sine kjære, få god informasjon og oppleve at omgivelsene bryr seg og er der for deg er mest vesentlig.

Sterke minner kan motvirkes

Ekspérimentell forskning har vist at dersom en har tatt inn sterke sanseinntrykk så tar det cirka 6 timer for disse inntrykkene å bli konsolidert og lagret. Er det et synsinntrykk er det de visuospatiale delene av hjernen som er involvert i denne minnesinnkodingen, mens det er andre områder av hjernen som står for minnesdannelsen om det er sterke hørsels-, smaks-, berørings- eller lukteinntrykk. Dersom hjernen i de seks timene det tar for minneskonsolideringen igangsettes med oppgaver som konkurrerer om ressursene i de samme delene av hjernen som brukes i minneskonsolideringen, kan en hindre at disse sensoriske traumeminnene får stor kraft. Den engelske psykologen og forskeren Emily Holmes og medarbeidere (2009) har vist dette på en elegant måte. Hun fikk tilfeldig fordelt en gruppe studenter på to grupper. Så ble de eksponert for en svært urovekkende ulykkesfilm fra en trafikkulykke. Denne filmen er vist å gi påtrengende minner i ettertid i form av flashbacks. Etter tretti minutter lot hun halve gruppen spille Tetris i ti minutter, mens den andre halvparten av gruppen (kontrollgruppen) ikke foretok seg noe. Deretter så hun på antall flashbacks i uken etter, samt målte grad av påtrengende minner og unngåelsesreaksjoner som de to gruppene hadde. Gruppen som spilte Tetris hadde betydelig mindre plager med Tetris og påtrengende minner og unngåelsesreaksjoner. Det antas at Tetris brukte så mye ressurser i de samme delene av hjernen som var i bruk for minnesinnkoding av filminntrykkene at det ikke var nok ressurser til at disse minnene ble lagret. Andre undersøkelser peker også i samme retning. Selv om det er vanskelig å tenke seg at en setter kriserammede mennesker i gang med Tetris og lignende, kan dette omsettes i praktiske tiltak. Vi som arbeider med barn ser ikke så sjelden at de på eget initiativ vil se på film, spille dataspill etc. like etter at de har opplevd en kritisk hendelse. Her kan vi i alle fall la dem få lov til å gjøre dette og vi kan også så ideer for voksne om aktiviteter som kan ta i bruk ressurser i de samme deler av hjernen som de sitter igjen med sterke inntrykk. Det kan f.eks. være å lytte til musikk om de har tatt inn sterke lydinntrykk. Få massasje eller bruke kroppen på annet vis etter berøringsinntrykk osv. Samtidig så er det viktig å vite at det er et tidsvindu på 6 timer i denne konsolideringsprosessen.

Det er klokt å ikke sove like etter en krisehendelse

De fleste sover dårlig første natten etter at de har opplevd noe som er potensielt traumatisk. Det skal vi være glade for. Søvn konsoliderer våre minner. Også her er det et seks timers vindu. Om en person tar inn sterke minner og sover i de første timene etter dette skjedde, så vil minnene huskes bedre over

tid. Flere forskergrupper har vist dette eksperimentelt. Mennesker utsettes da for eks. for emosjonelle bilder, eller som i en annen undersøkelse; de får lese en beretning som gjør dem urolig. I en studie av Wagner og medarbeidere (2006) lot de en gruppe studenter lese nøytrale beretninger og emosjonelt opprivende beretninger, bl.a. en beretning hvor en morder beskriver hvordan han myrdet et barn. Dette gjorde de sent på kvelden og holdt så en gruppe våken i minimum 3 timer, mens den andre gruppen fikk sove så snart de ønsket. Fire år etter gjenkjente gruppen som hadde sovnet rundt 80 % av innholdet i de emosjonelle tekstene, mens bare rundt 30 % av gruppen som ble holdt våken gjorde det. For nøytrale tekster var det ingen forskjell. Hu og medarbeidere (2007) har vist at det samme gjelder i hovedtrekk for bilder også.

Selv om vi ikke vet om bruk av sovemedisin like etter et traume vil påvirke disse minnesprosessene er det all grunn til å avstå fra å gi kriserammede noe å sove på første natten, i alle fall om hendelsen skjedde på kvelden. Her har fastleger og kriseteam noe å lære, fordi svært mange blir "pådyttet" noe å sove på. Om noen mister søvnen helt flere netter på rad skal vi selvfølgelig snu den onde sirkelen med tidlig å gi noe å sove på, men ikke første natten. De fleste klarer likevel for egen maskin gradvis å få flere timers søvn hver natt i uken etter en hendelse, og da er det unødvendig å introdusere sovetabletter.

Å samtale om det som har skjedd er ikke alfa og omega

Seery og medarbeidere (2008) publiserte en spennende artikkel hvor de fulgte en gruppe amerikanere forut for og gjennom 2 år etter terrorhendelsene i september 2001. Studien er av god metodisk kvalitet og har systematisk målt fysisk og psykisk helse ved flere tidspunkt over denne perioden. De over 2000 menneskene som de fulgte over tid åpnet i løpet av de første ti dagene etter terrorhandlingen en e-post sendt til dem den 11. september. De var alle del av en svær gruppe som hadde sagt ja til å kunne bli kontaktet over e-post for forskningsformål som en gjenytelse for gratis internett. I denne e-posten fikk de følgende tilbud: "Om du ønsker, vær så snill å dele dine tanker om dagens sjokkerende hendelse". Av disse var det ca ¾ som tok i mot tilbudet og skrev ned tanker og følelser og ¼ som ikke besvarte e-posten de hadde åpnet. Resultatene viste at de som valgte ikke å gi tidlig uttrykk for sin reaksjon på terrorhendelsene rapporterte bedre helse over tid enn de som uttrykte sin første reaksjon. Av de som uttrykte sine reaksjoner var det slik at jo mer de skrev om sine umiddelbare reaksjoner, desto verre gikk det over tid. Dette betyr i alle fall at vi umiddelbart etter en hendelse skal respektere de som ikke ønsker å snakke om det som skjedde og at det ikke skal være slik at vi skal "tvinge" mennesker til å snakke om sine innerste reaksjoner umiddelbart etter at en hendelse har skjedd. Det antas at dette kan henge sammen med den aktivering som skjer når en går nært de emosjonelle aspekter ved hendelsen. I vårt arbeid med såkalt psykologisk debriefing eller systematisk gjennomsnakking i gruppe etter en traumatisk hendelse vektlegger vi at fakta settes sammen. Vi ønsker at de som opplevde en hendelse sammen skal kunne få god oversikt over hendelsesforløp, slik at de kan ordne det langs en tidsakse. Vi ønsker ikke at de skal dvele ved de emosjonelle aspektene ved hendelsen på dette tidspunkt og vi vurderer det best at en slik gjennomsnakking først finner sted når det har gått noen dager. Deltagelse må også være frivillig. Det er åpenbart at slike møter må ledes av trent personell, så en ikke legger byrde til last (Les mer om dette [ved å klikke her](#)).

Konsekvenser for tidlig intervensjon

Samlet sett har den kunnskap som er formidlet over følgende konsekvenser for hva vi gjør helt til å begynne med i en krisesituasjon:

- Det bør utvises forsiktighet mht å presse mennesker til et umiddelbart emosjonelt uttrykk
- Om mulig bør vi vente til etter første dag med å gi verbalt uttrykk for emosjoner
- Kriseteam bør være mer nyansert i hva de sier til media
- Oversikt over fakta og god informasjon viktigere enn emosjonelle uttrykk
- Det er helt ok å sove dårlig første natten
- Konkurrerende bruk av de hjerneområder som har tatt inn sterke inntrykk kan bremse sterk minnesdannelse.

- Respekt for de som ikke vil snakke

Det kommer stadig ny forskning som medfører en justering av hva som er god intervensjon både i den helt tidlige fase og senere. Dette stiller krav til oppdatering av kunnskapen i de mange kommunale kriseteam som i dag finnes. Dessverre er det mange kriseteam som i dag liten grad får anledning til oppdatering av sin kunnskap. Det er en viktig beredskapsoppgave å sikre at kriseteamene ikke bare finnes i krisepermene, men at de også kan møte kriserammede med oppdatert kunnskap.

Referanser

- Holmes, E. A., James, E. L., Coode-Bate, T., & Deeproose, C. (2009). Can playing the computer game "Tetris" reduce the build-up of flashbacks for trauma? A proposal from cognitive science. *PLoS ONE* 4(1): e4153. doi:10.1371/journal.pone.0004153
- Hu, P., Stylos-Allan, M., & Walker, M. P. (2007). Sleep facilitates consolidation of emotional declarative memory. *Association for Psychological Science*, 7, 891–898.
- Seery, M. D., Silver, R. C., Holman, E. A., Ence, W. A., & Chu, T. Q. (2008). Expressing thoughts and feelings following a collective trauma: Immediate responses to 9/11 predict negative outcomes in a national sample. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 657–667.
- Wagner, U., Hallschmid, M., Rasch, B., & Born, J. (2006). Brief sleeping after learning keeps emotional memories alive for years. *Biological Psychiatry*, 60, 788–790.