



Å få et barn med Cystisk Fibrose

AV HELEN SOLÅS
PSYKOLOGSPESIALIST, NSCF

Å få et barn som blir diagnostisert med cystisk fibrose vil for de fleste foreldre skape stressreaksjoner og kan føre til en psykisk krise. En psykisk krise er en hendelse som oppleves som en stor psykisk påkjenning. Hendelsen truer vår livssituasjon og skaper usikkerhet og utrygghet. En psykisk krise er en normalreaksjon på sterke ytre påkjenninger. Hvor stor påkjenning som skal til for å utløse en krise er forskjellige fra person til person og avhenger av tidligere erfaringer. Reaksjonene kan også variere fra lette til svært sterke. En del fellestrekk går igjen, og det er vanlig å dele krisereaksjonens forløp inn i sjokkfase, reaksjonsfase, reparasjonsfase og nyorienteringsfase. Fra diagnosetidspunktet og de neste dagene kan man være i en fase av sjokk. Det er den tiden det tar å forstå hva som har skjedd. Noen reagerer ved å bli handlingslammet, andre løper rundt og skriker, mens andre fortsetter som ingenting har hendt og benekter hele situasjonen.

Etter noen dager prøver man å forstå det som har skjedd, hvorfor og følgende av det. Dette kan innebære sterke følelsesmessige reaksjoner. Fasen kan vare fra noen uker til måneder. Forventninger og forhåpninger til barnet samstemmer ikke lenger med barnets forutsetninger. Når

foreldre innser realitetene rundt situasjonen inntrengs sorgarbeidet, og man kan begynne å fokusere på muligheter. Man kjemper ikke imot, men med. En har begynt å bearbeide krisen. Det er individuelt hvor lang tid man bruker i denne fasen, men for noen kan det ta mange måneder. Før eller siden kommer man over i en nyorienteringsfase, hvor gamle aktiviteter gjenopptas og man føler interesse for ting igjen. Man har akseptert det som har skjedd og innsett at livet må gå videre.

Symptomer på psykisk krise:

- Søvnproblemer med innsovningsvansker eller økt søvnbehov.
- Redusert eller økt matlyst.
- Nedsatt stemningsleie. En føler lite eller ingen glede rundt aktiviteter som tidligere var lystbetont.
- Sosial tilbaketrekning
- Nervøsitet og angst. Situasjonen man tidligere håndterte, oppleves som vanskelige.
- Kroppslige plager som skjelving, rastløshet, kvalme, hodepine, svimmelhet, hjerteklapp o.a.
- Sint og oppfarende
- Hjelpesløs
- Glemsom
- Forvirret

For mange vil det å dele sine tanker, følelser og opplevelser med andre være godt når man opplever en krise. Betydningen

av pårørendes støtte og hjelp gjennom kriseforløpet er stor. En må få tid og rom til å være i krisen, men noen opplever det som positivt å komme tilbake i arbeid og inn i en daglig rytme så raskt som mulig. De fleste kommer seg gjennom en krise med hjelp fra venner og slektninger, og opplever at plagene avtar med tiden. Noen vil få senplager av krisen, hvor angst og depresjon er de mest vanlige. For de som sliter med sterke plager og reaksjoner de synes er vanskelige å forstå er det viktig å oppsøke profesjonell hjelp.

Når foreldre får et barn med CF, vil familien få en samtale med psykolog under sitt første opphold ved NSCF. Hvis det er behov for flere samtaler vil det være muligheter for det. For de familiene som har behov for flere samtaler, men bor langt unna Oslo, vil vi finne et tilbud på eller i nærheten av familiens hjemsted. Under oppholdet på Frambu for de nydiagnostiserte barna og deres familie vil psykologen være tilstede og ha fokus på de psykososiale sidene ved å leve med CF.

Referanser:

Weiseth, L & Mehlum, L (1993). Mennesker, traumer og kriser. Glasscoe, Lancaster, Smyth & Hill. Parental Depression Following the Early Diagnosis of Cystic Fibrosis: A Matched, Prospective Study. The Journal of Pediatrics. February 2007.