

Heimildir

Anna Rós Jóhannesdóttir. „Hvað er sorg?“
Vísindavefurinn 3.3.2009. Sótt 30. október, 2013, af
<http://visindavefur.is/?id=20324>

Bragi Skúlason. (1992). Von: Bók um viðbrögð við
missi. Akranesi: Hörpuútgáfan.

Evanston, Joan R. (1997). Rules of grief etiquette.
Articles 31. Colarado Springs: Bereavement Publ,
Inc. Sótt 30. Október, 2013, af [http://web.archive.org/
web/20031119063917/http://
www.counselingforloss.com/article31.htm](http://web.archive.org/web/20031119063917/http://www.counselingforloss.com/article31.htm)

Kristín Eyjólfadóttir. (2000). Sorgin snertir alla. Ný
dögun. www.doctor.is (óvirk síða)

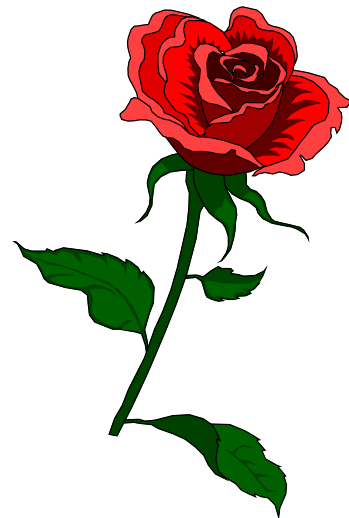
Kubler—Ross, Elisabeth (1983). Er dauðinn kveður
dyra. Skálholt: Skálholtsútgáfan.

Ný dögun, samtök um sorg og sorgarviðbrögð.
(2002). Bæklingur: Sorg og sorgarviðbrögð. Reykjavík:
Svansprent.

Rauði Krossinn. (2013). Bæklingur; „Sálrænn stuðningur,
viðbrögð og bjargir.“ Reykjavík: Rauði Krossinn.

Tousley, Martha M, RN, MS, CS, CT. Grief healing. Martha
Merritt Tousley, 2000-2013. Sótt 30. október, 2013, af
<http://www.griefhealing.com>

SORG OG SORGARVIÐBRÖGÐ



Unnið af Rannveigu Björk Gylfadóttur
hjúkrunarfr. á HVE í nóv. 2001.
Síðast endursk. í okt. 2013/rg.
HVE/rmbæk7

HVE Akranesi
Sími 432 1000, fax 432 1001
www.hve.is

Heilbrigðisstofnun Vesturlands
Akranesi
Sími 432 1000, fax 432 1001
www.hve.is

Sorg er fólgin í eðlilegum viðbrögðum við missi/kreppu og felst í tilfinningalegum og líkamlegum einkennum.

Missir/kreppa getur falist í andláti ástvarnar, afleiðingum í kjölfar slyss, vegna veikinda, skilnaðar og í mörgu fleiru.

Greint er á milli þess að verða fyrir áfallakreppu og þroskakreppu. Áfallakreppa er óvæntur og skyndilegur atburður sem verður til þess að allt breytist og stoðum er kippt undan hinu daglega lífi (t.d. skyndilegt dauðsfall, stórslys, ofbeldisverk, fæðing fatlaðs barns, alvarleg veikindi eða skyndilegur skilnaður). Þroskakreppur tengjast hins vegar daglegu lífi, hlutverkum og lífsskeiðum (t.d. að eignast barn, flytja að heiman, skipta um starf, gjaldþrot). Oft getur reynst erfitt að greina á milli þess hvort um er að ræða áfallakreppu eða þroskakreppu.

Þrátt fyrir að sorgin geti verið mjög sársaukafull, er hún mikilvægt skref í áttina að því bataferli sem er nauðsynlegt eftir missi.

Sorg er ekki atburður, heldur ferli. Sorgin veldur breytingu á lífi þess sem syrgir. Það getur tekið langan tíma að vinna úr sorginni, ekki síst eftir missi ástvarnar. Flestir ná samt einhverskonar sátt á einu til tveimur árum.

Fyrir marga er hjálplegt að skilgreina missi/kreppur út frá eftirfarandi fjórum stigum. Röð stiganna og lengd er mismunandi á milli einstaklinga. Sumir upplifa eitt stig meira en annað og það upplifa ekki allir öll stig.

1. Lost og 2. Viðbragðsstig:

Áfall, doðatilfinning og afneitun

Loststigið verður yfirleitt strax við missinn. Syrgjandinn ímyndar sér að missirinn hafi ekki orðið. Einstaklingurinn notar alla sína krafta til þess að halda raunveruleikanum frá sér og á síðar oft erfitt með að muna hvað raunverulega gerðist. Honum finnst hann áhorfandi að lífinu en ekki þátttakandi. Syrgjendur lýsa líðan sinni þannig að þeir séu „frosnir“ eða „fastir“. Þessi doðatilfinning er í raun vörn fyrir syrgjandann til þess að hjálpa honum að takast á við erfið verkefni, svo sem skipulag jarðarfarar í kjölfar missis. Á viðbragðsstiginu neyðist viðkomandi smám saman til þess að horfast í augu við það sem gerðist og þá fara varnarhættirnir af stað. Afneitun er algeng, að neita að horfast í augu við missinn. Hún gefur syrgjandanum færi á að ná áttum og taka við sársaukanum í litlum skömmtum í einu. Áfallið getur varað frá örstuttu andartaki í nokkra sólarhringa og afneitunin frá nokkrum klukkutímum í nokkra mánuði.

Gagnlegar vefsíður

www.missir.is Vefrænt gagnasafn um sorgarferli, dauða og erfiða reynslu.

www.raudikrossinn.is Vefsíða um starfssemi Rauða kross Íslands. Hægt m.a. að nálgast efni um sálrænan stuðning vegna áfalla/kreppa.

Gagnlegar bækur og bæklingar um sorg og sorgarviðbrögð

- * Anna Ingólfssdóttir, Guðfinna Eydal og Jóna Hrönn Bolladóttir, 2012 „Makalaust líf“.
- * Bragi Skúlason, 1994. „Sorg barna“ (bæklingur).
- * Bragi Skúlason, 1992. Von:Bók um viðbrögð við missi. (líka til á snældu)
- * Bragi Skúlason, 2001. „Sorg í ljósi lífs og dauða.“
- * Ester Sveinbjarnardóttir, 1995. „Hjálp í sorg.“
- * D'Arcy, Paula, 1983. „Óðurinn til Söru.“
- * Guðbjörg Guðmundsdóttir, 1988. „Ástvinamissir.“
- * Guðrún Erlendsdóttir, 1997. „Sjálfsvíg.....Hvað svo?: Sálgæsla.“
- * Guðrún Alda Harðardóttir, 1983. „Þegar pabbi dó: Raunsæ saga.“ (barnaefni)
- * Guðrún Alda Harðardóttir, 1997. „Það má ekki vera satt.“ (barnaefni)
- * Jóna Lía Þorsteinsdóttir, 2004. „Mig mun ekkert bresta.“ Bók um sorg og von.
- * Karl Sigurbjörnsson, 1990. „Til þín sem á um sárt að binda.“
- * Kubler-Ross, Elisabeth, 1983. „Er dauðinn kveður dyra.“
- * Kubler-Ross, Elisabeth, 1997. „On children and death.“
- * Kushner, H.S., 1984. „Hvers vegna ég.“
- * Lewis, C.S., 1997. „Þegar ástvinur deyr.“
- * Markham, Ursula, 1997. „Sorgarviðbrögð, sjálfshjálparbók.“
- * „Ný Dögun, 1991. „Tímarit“.
- * Ný dögun, samtök um sorg og sorgarviðbrögð. Bæklingur: „Sorg og sorgarviðbrögð.“
- * Rauði Krossinn, 2013. Bæklingur; „Sálrænn stuðningur, viðbrögð og bjargir.“
- * Sigfinnur Þorleifsson, 2001. „Í nærveru: Nokkrir sálgæslupættir.“
- * Sigurður Pálsson, 1998. „Börn og sorg.“

- sorginni, að gera að gamni sínu og að hlæja. Það gefur kraft til að takast á við sorgina á ný.
- * Þjóddu þeim sem syrgir í öll skipulögð boð, sem honum hefur áður verið boðið í. Taktu það skýrt fram að þú sért meðvituð/aður um að það geti verið erfitt að taka boðinu.
 - * Mundu eftir mikilvægum dögum, svo sem, jólum, páskum, afmælum og sérstaklega afmælisdegi hins látna. Ef þú þekkir syrgjandann vel spurðu þá hvort þú getir hjálpað til.
 - * Mundu að ástin deyr aldrei og sársaukinn mun aldrei að fullu hverfa hjá syrgjandanum.

Oft vinnur syrgjandinn smám saman úr sorgarferlinu, án sérstakrar utanaðkomandi sérfræðihjálpar. En stundum er þörf fyrir hjálp vegna erfiðleika við að takast á við sorgina. Hægt er að leita hjálpar víða, meðal annars hjá sálfræðingi, lækni, hjúkrunarfræðingi, félagsráðgjafa, presti viðkomandi, sorgarsamtökum og stuðningshópum, Rauða kross Íslands og fleiri aðilum.

Viðbrögð við missinum eru mjög mikil og óeðlileg:

- * Ef þú getur ekki stundað þína vinnu eða lifað lífinu á eðlilegan hátt.
- * Ef vegna missisins upp koma sjálfsvígshugsanir.
- * Þá þarf strax að leita hjálpar og panta tíma hjá heimilislækni.

„Ný Dögun“

eru samtök um sorg og sorgarviðbrögð sem hafa það að markmiði að styðja syrgjendur og alla þá sem vinna að velferð þeirra.

Starfsemi félagsins lýtur fyrst og fremst að stuðningi, ráðgjöf, upplýsingaþjónustu og fræðslu. Samtökin eru öllum opin.

Félagið hefur á að skipa reyndum aðilum sem unnið hafa að sálgæslu og geta veitt stuðning og ráðgjöf.

Netfangið er: sorg@sorg.is og vefsíðan er: www.sorg.is

Hjálparsími Rauða krossins er 1717 !

Síminn er opin allan sólarhringinn. Þar er hægt að fá beinan stuðning eða upplýsingar um hvert best sé að leita. Símtöl eru gjaldfrjáls og ríkir nafnleynd og fullkomin trúnaður.

3. Úrvinnslustig: Úrvinnsla tilfinninga, svo sem; reiði, kvíða, depurðar og þunglyndis

Reiði getur komið fram hjá syrgjandanum, út í sig sjálfan, hinn veika, hinn látna, annað fólk, út í Guð og svo framvegis. Oft fylgir ásökun eða sektarkennd í kjölfar reiðinnar, vegna þess sem var sagt eða gert og einnig yfir því sem ekki komst í verk að segja eða gera. Mikilvægt er að horfast í augu við reiðina og sýna þær tilfinningar sem við höfum í sorgarferlinu. Fólk sem geymir reiðina innra með sér getur upplifað seinna í lífinu, bæði líkamleg og streitutengd vandamál vegna þessara niðurbældu tilfinninga.

Depurð og/eða þunglyndi tengist oft söknuði, einmannaleika og vonleysi í sorginni, jafnvel löngu eftir missinn. Þunglyndi kemur stundum í kjölfar reiðinnar. Það einkennist af kvíða og örvæntingu. Þessar tilfinningar geta haft áhrif á daglegt líf viðkomandi syrgjanda. Að hann hugsar minna um eigin heilsu, nærast verr, einangri sig, kvíði nýjum degi, upplifi sig bjargar- og vonlausan og eigi erfitt með að einbeita sér að nauðsynlegum verkefnum. Hann getur fengið martraðir og stundum ofskynjanir, finnst hann jafnvel sjá hinn látna.

4. Sátt og skilningur

Eðlilegt er að upplifa allar ofantaldar tilfinningar og getur oft verið nauðsynlegt sorgarúrvinnslunni. En það er líka mikilvægt að geta unnið sig í gegnum þessar tilfinningar, sigrast á þeim, tekist á við raunveruleikann og öðlast sátt. Mikilvægt er að viðurkenna það sem gerðist, sætta sig smám saman við viðbrögð og tilfinningar, draga lærdóm af reynslunni og beina tilfinningum á nýjar brautir. Eftir því sem tíminn líður mun sorgin minnka og verða sársaukalausari, en kannski aldrei hverfa að fullu.

Ýmis líkamleg einkenni geta komið fram:

Hjartsláttarköst, herpingur í brjósti, svimaköst, hárlóðþrýstingur, höfuðverkur, sjóntruflanir, þyngdartap, lystarleysi, minnisleysi, óróleiki, þirringur, orkuleysi, tárin streyma auðveldlega, öndun er hröð, þung andvörp, hármisssir, meltingarfæratrufanir; óróleiki í maga, niðurgangur, hægðatregða og mörg fleiri einkenni.

Góð ráð

A) Borðaðu hollan mat reglulega

- * Borðaðu frekar oft og minna í einu.
- * Borðaðu mat sem er þægilegt að búa til. Leyfðu þér samt að dekra við þig í mat endrum og eins.

- * Streita getur minnkað með réttu matarræði, matur með háu sykur- og fitumagni eykur streitu.
- * Það gæti verið gott fyrir þig að nota fjölvítamín og lýsi.
- * Borðaðu mikið af ávöxtum, grænmeti og trefjum.
- * Drekkstu mikið af vatni.

B) Mikilvægt er að hvílast vel og slaka á

- * Algengt er að svefninn raskist fyrstu vikurnar við missi. Notaðu aðferðir sem hafa reynst þér vel.
- * Reyndu að halda þig við ákveðið skipulag á hverjum degi, leggstu til svefns og vaknaðu á sama tíma.
- * Stundaðu hreyfingu, svo sem göngu seinni part dags.
- * Forðastu lyf og áfengi, sem veita aðeins tímabundna lausn.
- * Dragðu úr kaffidrykkju.
- * Drekkstu flóaða mjólk fyrir svefninn.
- * Farðu í slakandi bað fyrir svefninn.
- * Láttu loga lítið ljós við rúmið þitt.
- * Andaðu. Taktu þér stutta hvíld oft á dag, hættu því sem þú varst að gera, andaðu djúpt inn og hægt frá þér aftur. Þú getur sagt um leið við þig styrkjandi orð í huganum, svo sem þetta verður allt í lagi, slaka, friður eða annað.
- * Notaðu slökunartækni liggjandi í rúminu. Notaðu djúp-/þindaröndun (til dæmis teldu upp að 4 inn og 8 út og finndu kviðinn lyftast við hverja útöndun) eða teldu frá 1-10 við hverja inn og útöndun. Ímyndaðu þér að þú sért kominn á þinn uppáhaldsstað.
- * Hlustaðu á slakandi tónlist eða slökunaræfingar.

C) Regluleg hreyfing

Hreyfing er mikilvæg, svo sem að ganga, synda, stunda leikfimi, yoga, dans eða þá hreyfingu sem þér líkar best við. Hreyfingin örvar myndun efna (endorfína) í líkamanum, sem minnka sársauka og streitu og auka vellíðan. Blóðrásin eflist, hjartað örvast, líkaminn hreinsast og neikvæð orka minnkar. Þú færð útrás fyrir tilfinningar eins og reiði og kvíða.

D) Annað

- * Þú skalt biðja um þá hjálp og þann stuðning sem þú þarfnast. Það er ekki auðvelt fyrir aðra að geta sér til um hvers þú þarfnast.
- * Vertu mikið með fjölskyldu og vinum, frekar en að vera ein/nn.
- * Talaðu opinskátt um missinn, sérstaklega við börnin. Leyfðu þeim að taka þátt í sorginni.

Þau þurfa líka að kveðja tilfinningalega þann sem farinn er.

- * Leyfðu þér að gráta, það getur losað um spennu. Það er í lagi að gráta innan um aðra.
- * Gefðu þér góðan tíma til að ganga frá munum hins látna. Það getur hjálpað þér að minnast og syrgja.
- * Snertu/knúsaðu ástvini eða gæludýr og fáðu snertingu/nudd frá öðrum.
- * Gerðu eitthvað fyrir útlitið svo sem, fáðu þér nýja klippingu, farðu í andlitssnyrtingu eða kaupu þér ný fót, eitthvað sem styrkir líkamsmyndina.
- * Ef dagurinn er venjulega of erilssamur hjá þér, reyndu þá að fækka viðfangsefnum hvers dags.
- * Vertu meðvituð/aður um það að einbeiting, samhæfing og viðbrögð eru kannski ekki alveg í eðlilegu ástandi einmitt nú. Vertu varkár í akstri og við notkun hnifa og rafmagnstækja.
- * Taktu ekki afdrifaríkar ákvarðanir of fljótt, svo sem að flytja.
- * Sýndu þér þolinmæði og viðhaltu von með því að vera viss um það að þú munir komast í gegnum þennan kafla lífs þíns, þó að þér líði ekki þannig hér og nú.
- * Taktu upp daglegar venjur sem fyrst svo sem vinnu og skóla.

Til fjölskyldu, vina og annarra sem vilja hjálpa syrgjandanum

- * Hafðu samband, til að sýna að þér sé ekki sama, jafnvel þó að þú vitir ekki hvað þú eigir að segja. Syrgjandinn á oft erfitt með að taka frumkvæði og hefur ekki kraft til þess að hafa samband við þig.
- * Að segja ekkert um missi syrgjandans er rangt. Að segja í einlægni „eitthvað rangt“ er í rauninni betra en að segja alls ekki neitt.
- * Einlægni er mikilvæg. Vertu þú sjálf/ur. Vertu tilbúinn að hlusta. Leyfðu syrgjandanum að segja frá því hvernig honum líður.
- * Ekki vera hrædd/ur við að tala um manneskjuna sem dó, hafðu hugrekki til að segja nafnið hennar.
- * Snerting eða faðmleg er mikilvægt, segir meira en mörg orð.
- * Varastu að gefa ráð. Fólk fer í gegnum sorgarferlið á misjafnan hátt og á mislögum tíma. Það bregðast ekki allir við á sama hátt.
- * Vertu reiðubúinn að bjóða aðstoð þína við hagnýta hluti, svo sem að útbúa mat, þvo upp, svara í símann og kaupa inn. Einnig við að passa börnin.
- * Virtu þörf syrgjanda fyrir að taka „hlé“ frá