



Ivaretagelse av personell som har vært utsatt for belastende hendelser

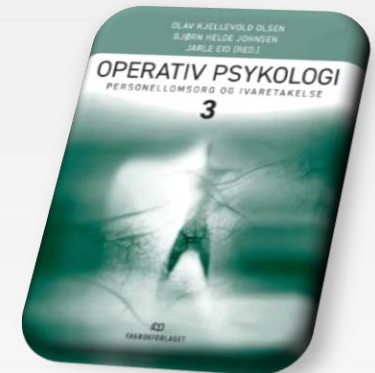
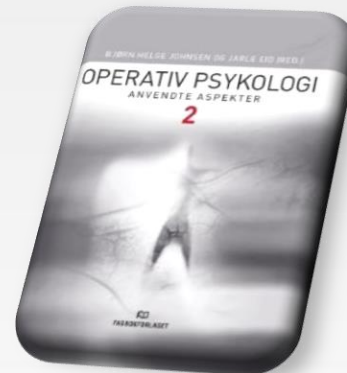
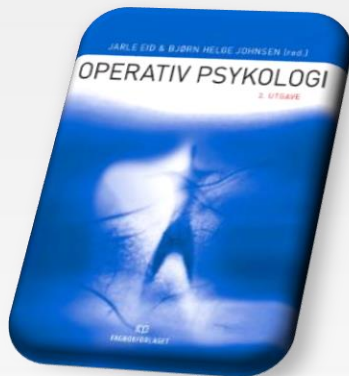
Professor Jarle Eid
Institutt for samfunnspsykologi






Operativ psykologi...

Dynamiske, komplekse og kritiske situasjoner





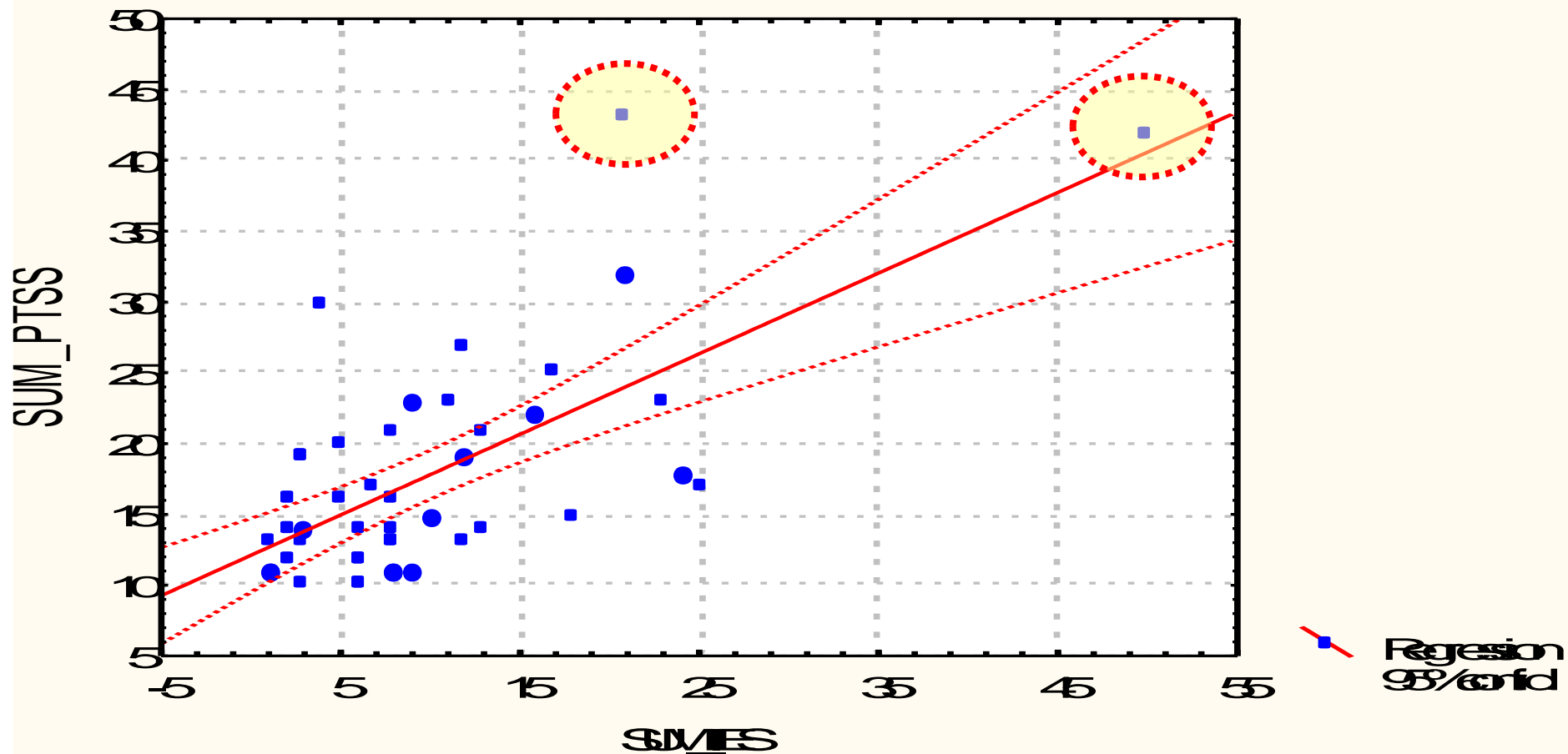
Sårbarhet og risiko ?



Akutte stress reaksjoner

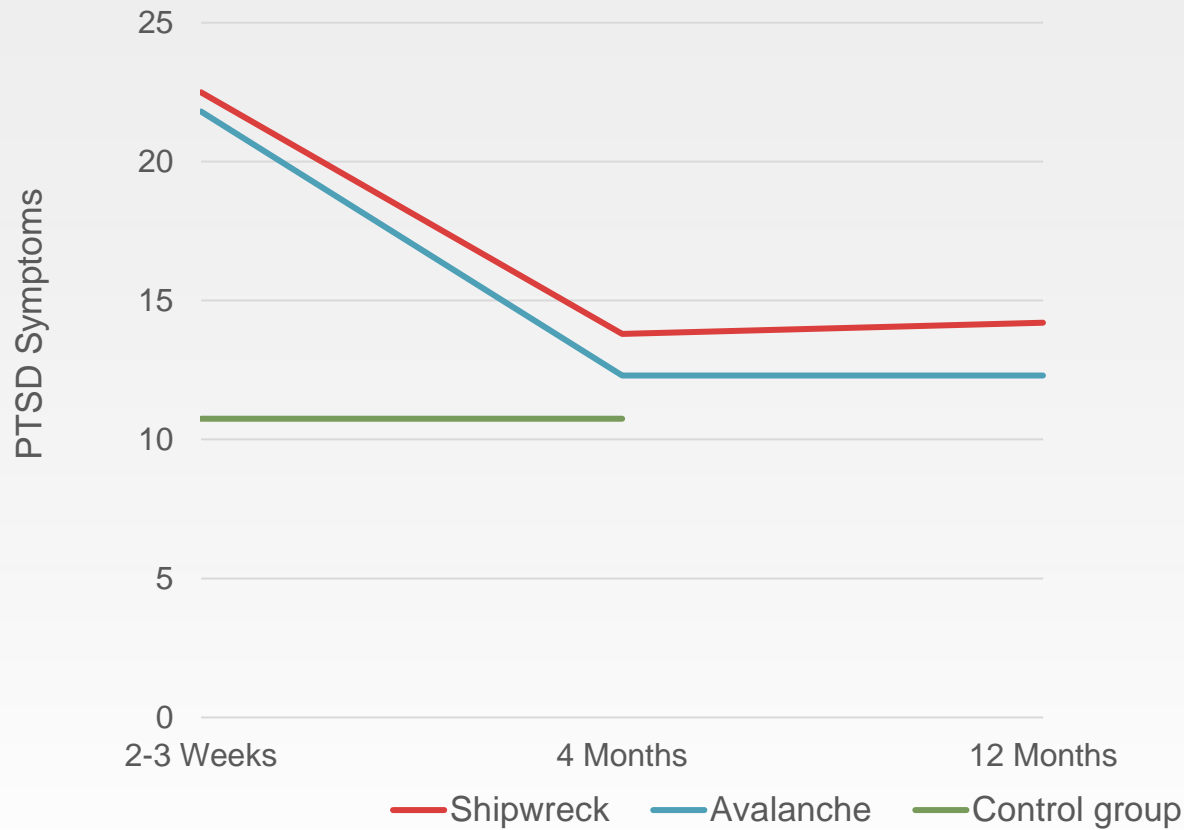
$$\text{SUM_PTSS} = 12,14 + 0,696 * \text{SUM_ES}$$

Correlation = 0,643

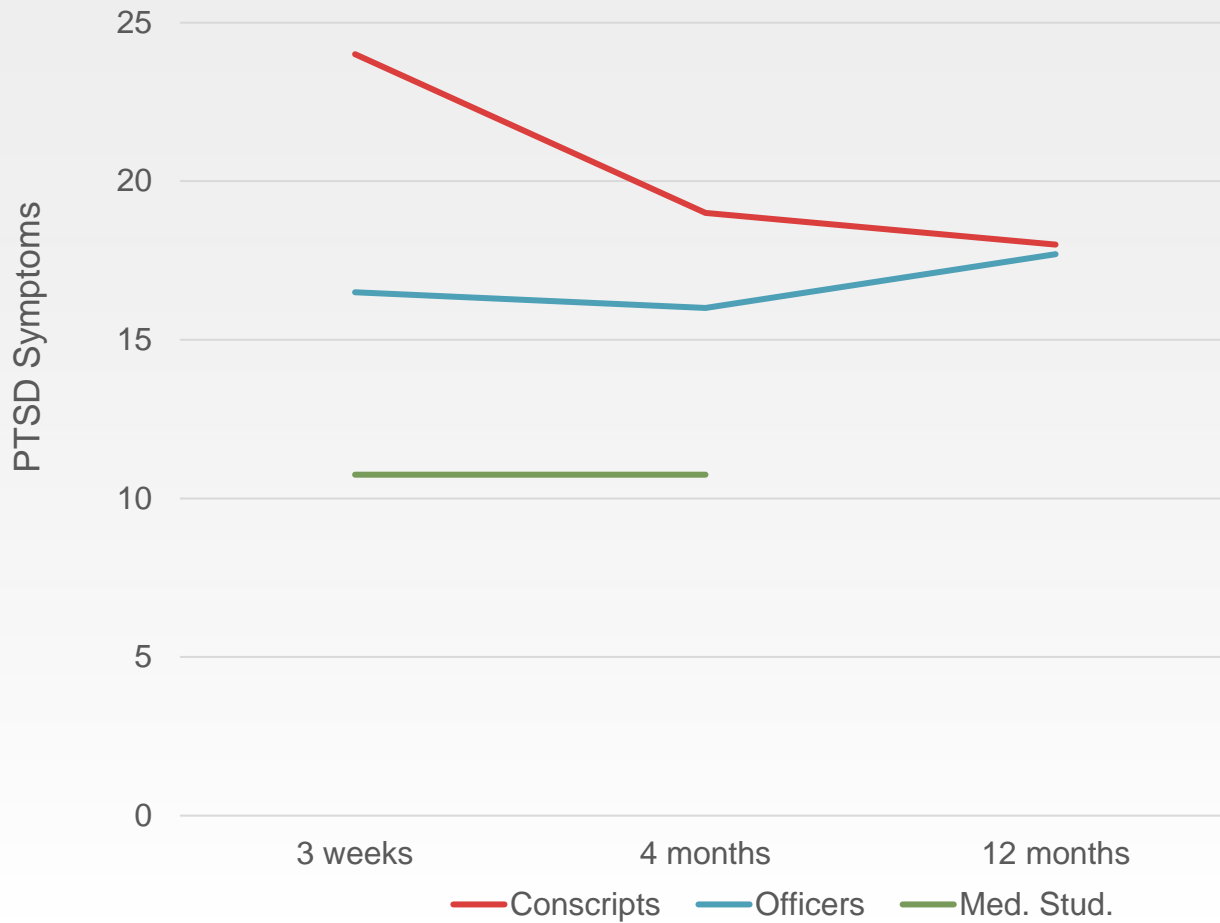




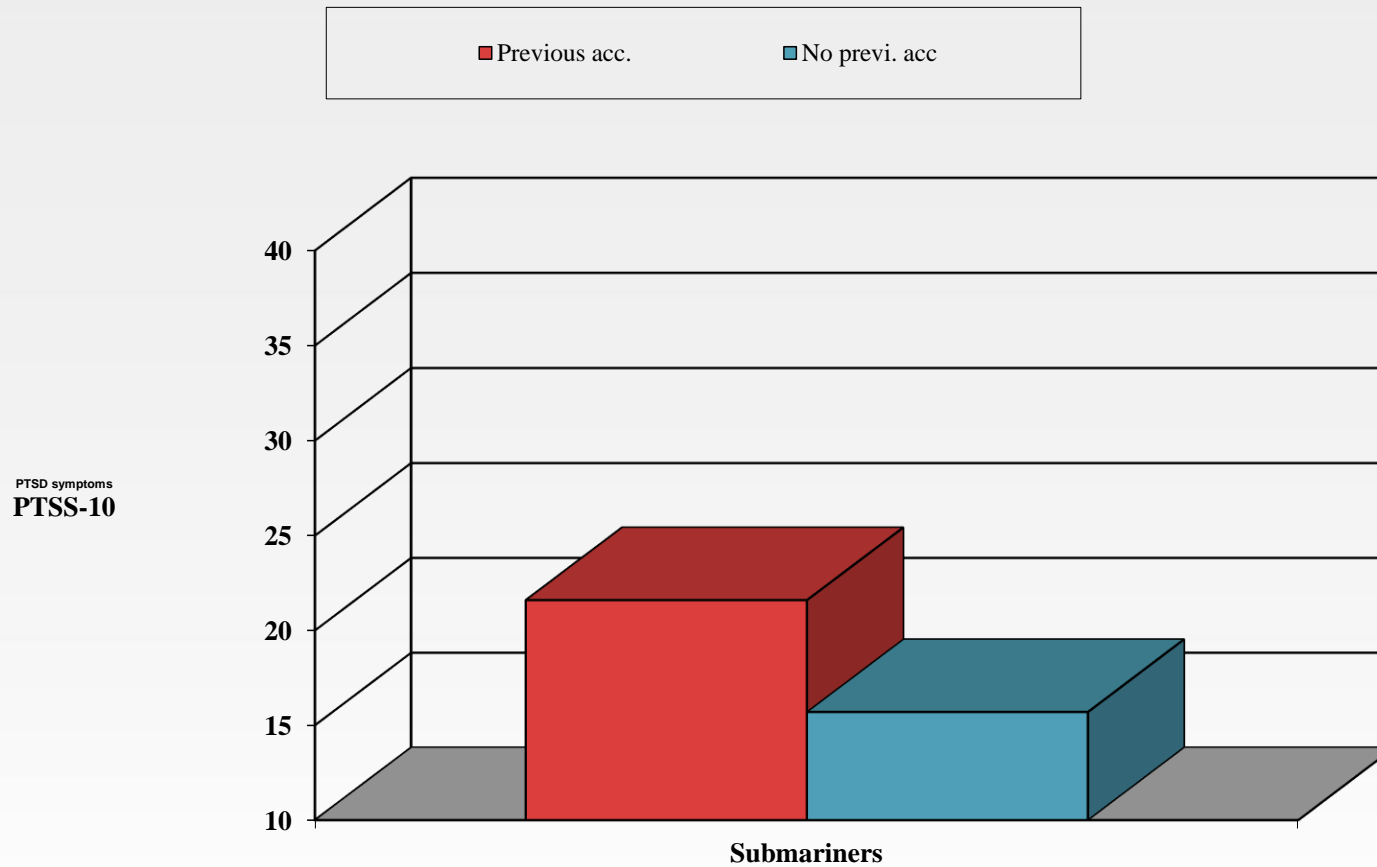
Stress reaksjoner avtar over tid



Sosiale roller og reaksjoner: Skipsforliset

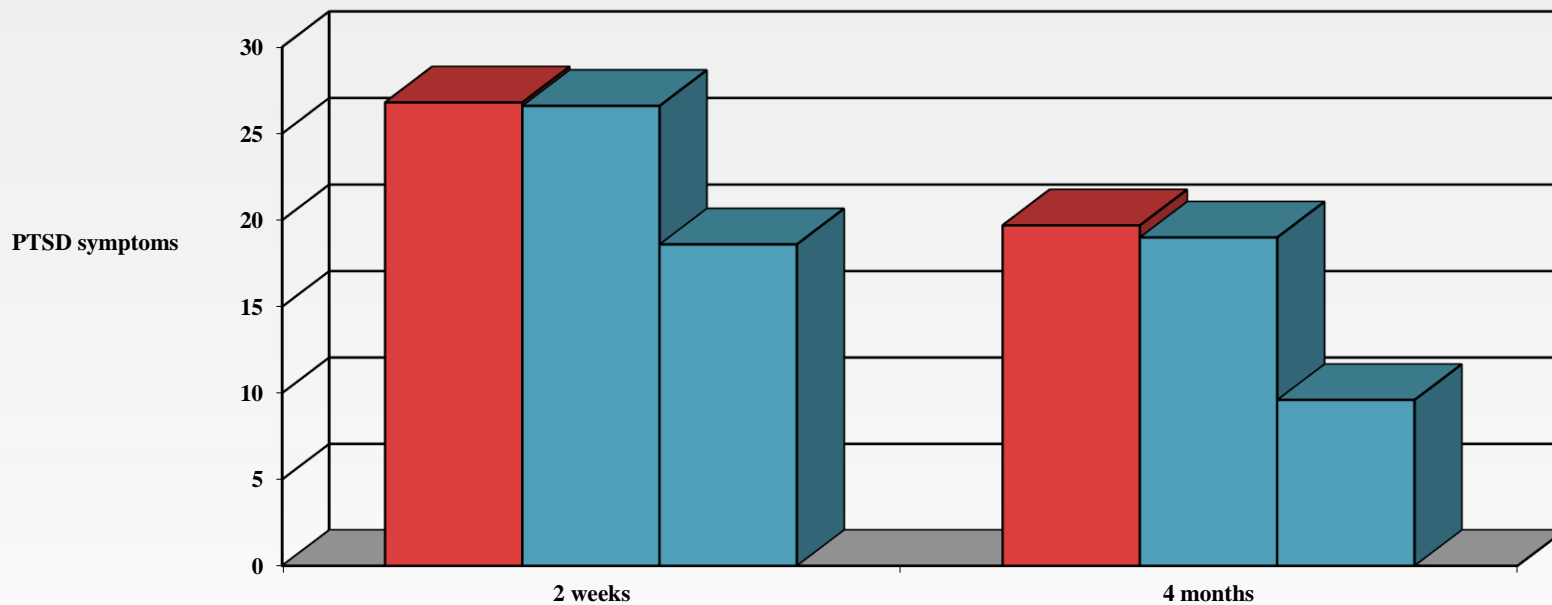


Sensitisering og reaksjoner: Ubåt



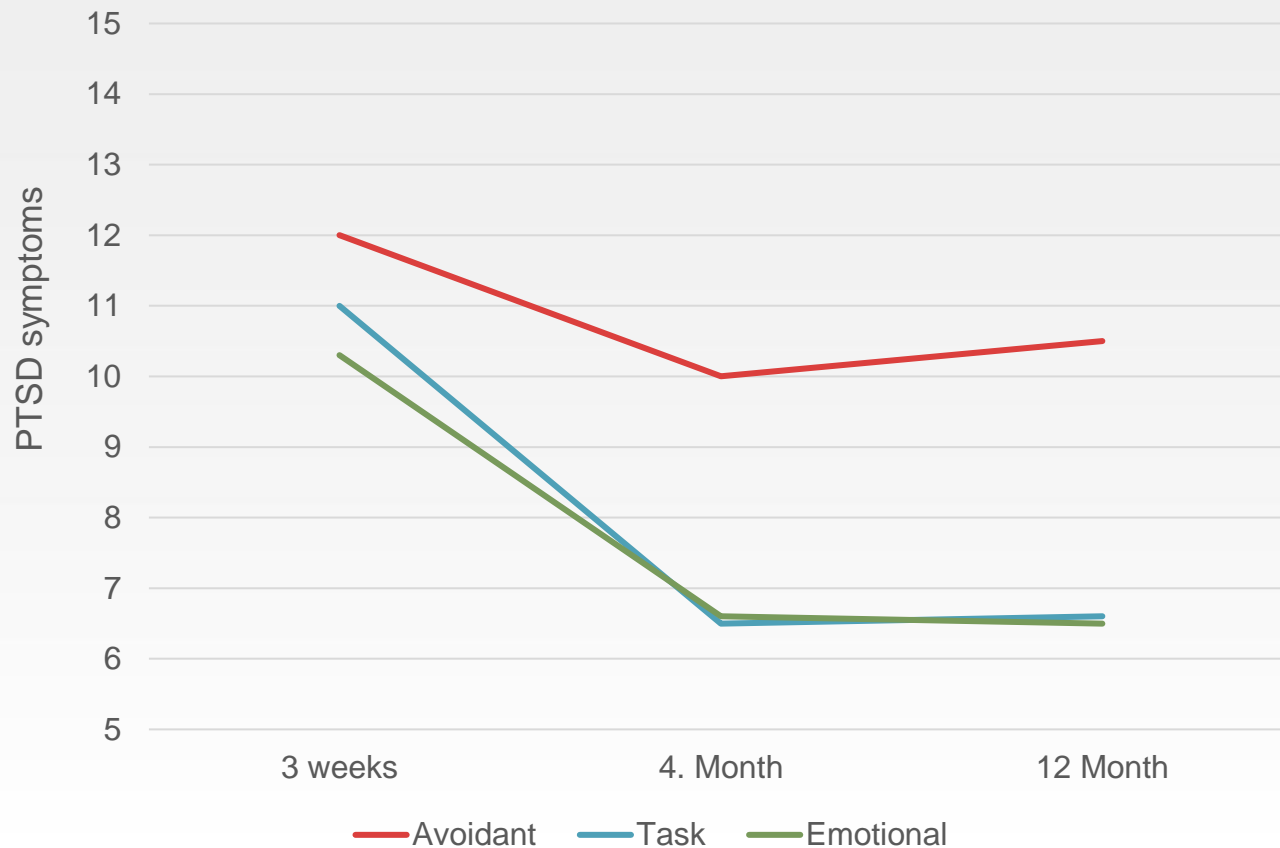


Spontane roller: Snøskredet





Mestringsstil og stress symptomer: Snøskredet





Personell med økt risiko for symptomutvikling

- Indikatorer:
 - Høye nivåer av akutte stressreaksjoner
 - Manglende erfaring/ trening
 - Sensitiserte individer
 - Sterkt eksponerte grupper
 - Unngående mestringsstil
 - Mangelfull sosial støtte





Proaktiv oppfølging

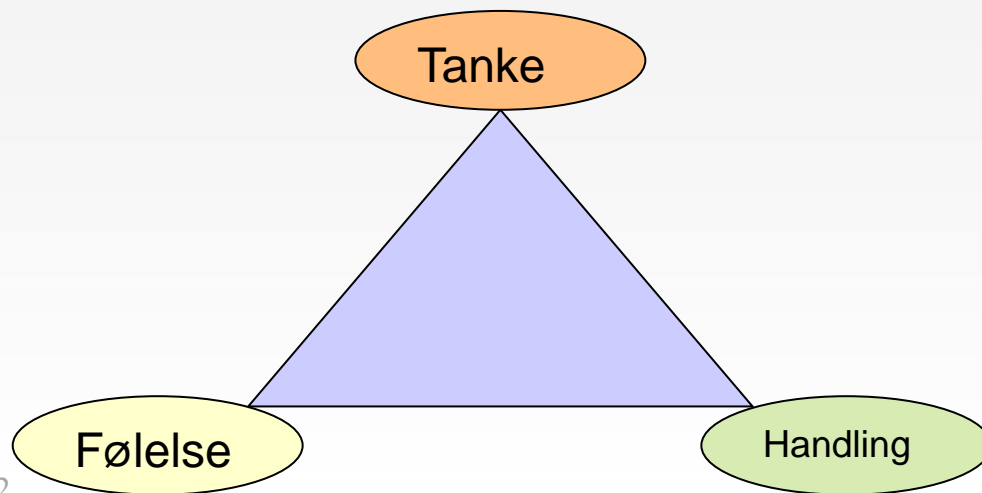
- **Psykososiale tiltak:** målrettede tiltak som settes inn etter potensielt traumatiserende hendelser for å bistå enkeltpersoner, grupper eller lokalsamfunn for å normalisere livssituasjon, mobilisere nettverk og forebygge og redusere psykiske og sosiale problemer.
- **Proaktiv psykososial oppfølging:** At en aktivt henvender seg til den/de som er berørt med støtte og bistand.





Støtte tankemessig mestring

- Tanker, følelser og atferd henger sammen
- Ubehagelige tanker om hendelsen
 - Erstatte «vonde» med «gode» tanker
 - Stoppe nedbrytende tanker og grubling
 - Benytte distraksjonsmetoder





Øving styrker mestringsevne

- *”Under min militære utdanning erfarte jeg hvordan vi kunne holde det gående i flere døgn uten mat og hvile. Du vet da at du ikke kommer til å bryte sammen og at du vil mestre. Dette [.....] har gjort meg mer selvsikker – Jeg vet at jeg kan håndtere vanskelige situasjoner....*





UNIVERSITETET I BERGEN