



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Sorg hjá fullorðnum

Að missa ástvin, t.d. foreldri, barn, maka eða nákomin vin getur gerst hvenær sem er á lífsleiðinni en er algengari eftir því sem fólk eldist, eldra fólk hefur yfirleitt kvatt fleiri úr þessum heimi en þeir yngri. Sorg er sálfræðilegt viðbragð við ástvinamissi sem getur tekið á sig margvíslegar birtingarmyndir.

Makamissir: Um það bil 1% fullorðinna missa maka sinn fyrir 55 ára aldur en flestir hafa misst maka sinn við 85 ára aldur. Missir maka eftir áratugalangt hjónaband getur verið mikið áfall og flókið aðlögunarferli fylgt í kjölfarið. Einstaklingur á auðveldara með að aðlagast andláti maka ef hjónabandið hefur verið farsælt.

Fyrirsjáanleg sorg: Sorgin getur knúid dyra fyrir andlát þegar maki er að takast á við sjúkdóma eins og t.d. Alzheimer eða þarf að leggjast inn á hjúkrunarheimili. Á sama tíma og makinn sem ekki er veikur upplifir streitu sem fylgir því að vera umönnunaraðili syrgir hann hjónabandið sem var, félagsskapinn og ástúðina sem er ekki lengur til staðar eða hefur breytt um mynd.

Foreldramissir: Flestir fullorðnir upplifa andlát annars eða beggja foreldra sem mikinn missi, þrátt fyrir að bæði foreldri og barn hafi náð fullorðinsaldri og séu jafnvel komin á efri ár.

Barnsmisssir: Andlát barns er afar erfið tilfinningaleg reynsla fyrir foreldra. Um það bil einn af hverjum tíu upplifir andlát afkvæmis sem er komið á fullorðinsaldur og getur það auk missis myndað stórt skarð í stuðningsneti foreldra á efri árum.

Uppsafnaður missir: Eftir því sem fólk eldist því fleiri hefur það misst, stundum jafnvel með stuttu millibili. Eftir því sem við eldumst minnkar félagslega stuðningsnetið okkar þar sem fleiri hafa fallið frá. Þá er mikilvægt að geta bætt við stuðningsnetið, að stofna til nýrra tengsla og viðhalda þeim, jafnvel þó komið sé á efri ár. Það að viðhalda og endurbyggja félagslegt net á efri árum er ein megin forsenda þess að eldast vel.

Gæludýr: Rannsóknir sýna að andlát gæludýrs getur leitt til töluverðrar sorgar.

Þekking á sorg byggir að miklu leyti á rannsóknum á missi miðaldra og eldri fólks, sérstaklega eftir makamissi. Eftirfarandi umfjöllun um sorg getur þó líka átt við um ungt fólk og börn.

Hvað er sorg?

Sorg er eðlileg tilfinning. Sorg sést hjá dýrum sem lifa í vitsmunalegum samfélögum eins og höfrungum og fílum, sérstaklega þegar afkvæmi deyja. Hjá mörgum dýrategundum er mikilvægt að stofna til tengsla og eru tengsl innan hópsins mörgum dýrum afar mikilvæg til



að tryggja afkomu og auka lífsgæði. Þegar þessi tengsl rofna er sorg eðlilegt tilfinningalegt viðbragð.

Þegar einhver deyr sem er okkur nán og hefur lengi verið hluti af lífi okkar þurfum við að aðlagast miklum breytingum. Náið samband við aðra manneskju sem hefur varað árum saman mótast að hluta til sjálfsmynd okkar. Þegar þessi sterku tengsl rofna hriktir í stöðum sjálfsmyndarinnar og alls lífs okkar. Andlát lífsförunauts neyðir okkur því til að endurskilgreina okkur sjálf og það er ekki auðvelt verkefni.

Eru til ólík stig í sorg? Hversu lengi varir sorg?

Það er algeng hugmynd að sorgarferlið sé í ólíkum stigum. Ýmsar kenningar fjalla um stig sorgar, sem yfirleitt eru talin vera frá þremur upp í fimm stig. Sumir upplifa fyrst áfall eða dofa, síðan tímabil depurðar og mikils söknuðar. Yfirleitt dregur úr afneitun, þrá, depurð og reiði eftir því sem fólk meðtekur andlátið. Lokastigið er einhvers konar úrlausn sorgarinnar eða aðlögun.

Styrkleiki og tímalengd sorgarferlis fer eftir mörgum þáttum eins og tengslum við þann látna, kringumstæðum andláts og persónugerð þess sem syrgir. Óvænt og brátt dauðsfall eða andlát af slysförum getur valdið miklu áfalli. Missir eigin barns, sama á hvaða aldri barnið er, er alltaf átakanlegur.

Eðlilegt sorgarferli getur tekið mánuði og jafnvel nokkur ár. Í kjölfar andláts lífsförunauts líður fólki oft eins og það finni fyrir nálægð makans, eins og heyra rödd viðkomandi. Þetta er algengt og getur átt sér stað í rúmt ár frá andláti. Mörgum finnst hughreystandi að heyra rödd látins maka eða að dreyma hann ef þeir gera sér grein fyrir því að þetta er eðlilegt. Sérfræðingar í sorg leggja til í auknum mæli að það sé eðlilegt og heilbriggt að viðhalda tengslum við þann látna. Úrvinnsla sorgar felur ekki í sér að gleyma þeim látna, draga úr væntumþykju í garð ástvinar eða rjúfa tengslin.

Margir (u.þ.b. 50%) upplifa hvorki mikið tilfinningalegt áfall né dofa heldur meðtaka missi og aðlagast vel breyttum aðstæðum. Yfirleitt upplifa þessir einstaklingar ekki fyrstu stigin, áfallið og depurðina. Helstu viðbrögð þessa hóps eru samþykki á andlátinu og endurhvarf til daglegs lífs. Þessi viðbrögð leiða ekki af sér seinkuð sorgarviðbrögð eins og áður var haldið. Rannsóknir sýna að seinkuð sorgarviðbrögð eru mjög sjaldgæf. Þannig ætti hvorki að líta á harkaleg sorgarviðbrögð né skort á þeim við andlát sem vísbendingu um frekari vanda.

Hvenær er sorg sálrænn vandi?

Sorgarferlið er álitnið vandamál ef það er of öflugt eða varir of lengi. Sorgarviðbragð getur verið mjög öflugt og getur falið í sér mismunandi tímabil dapurleika, svefnleysis, þreytu,



einbeitingarskorts og lystarleysis. U.þ.b 30% þeirra sem missa ástvin upplifa sterk sorgarviðbrögð í kjölfar andláts maka eða barns. Eftir mjög náið og langt samband getur það að vera ein/n eftir verið áfall og mjög ógnvænleg tilhugsun.

Öflug sorgarviðbrögð minna um margt á einkenni þunglyndis. Í raun getur sorg verið mun öflugri en þunglyndi. Í DSM-5, sem er greiningarhandbók APA (The American Psychiatric Association) er sérstaklega tiltekið að vandlegt klínískt mat fagaðila þurfi stundum til að greina á milli öflugra sorgarviðbragða og þunglyndis. Í handbókinni er tekið fram að aðgreiningin liggi fyrst og fremst í því að þegar um sorgarviðbragð er að ræða séu tilfinningar sveiflukenndari, en þegar um er að ræða þunglyndi séu neikvæðar tilfinningar stöðugri og meira viðvarandi. Þegar um sorg er að ræða viðheldur einstaklingurinn jákvæðri sjálfsmynd en í þunglyndi upplifir einstaklingurinn niðurbrjótandi tilfinningar, sjálfshatur og að vera einskis virði. Megininntakið í sorginni snýst um missi ástvinnar en þunglyndi felur í sér alhliða neikvæða sýn á sjálfan sig og veröldina.

Langvarandi sorg. Fólk á það til að „festast“ í sorginni, sem er í raun það sem átt er við með hugtakinu „þungbær sorg“. Sorgin getur verið þungbær vegna aðstæðna andláts, t.d. ef andlát er óvænt, vegna slyss, sjálfsvígs eða eftir erfið og kvalarfull veikindi.

Umhverfisaðstæður geta ýtt undir þungbæra sorg, eins og t.d. skortur á stuðningi frá fjölskyldu og vinum. Persónuleiki þess sem syrgir getur líka haft áhrif á hversu þungbær sorgin verður, til dæmis ef sá sem syrgir hefur verið of háður þeim sem lést (oft maka eða foreldri). Í þungbærri sorg getur sorgarferlið orðið öflugra og/eða tekið lengri tíma.

Í langvarandi og þungbærri sorg á sá sem syrgir erfitt með að þokast áfram í sorgarferlinu og ná að aðlagast missinum. Hann verður mjög upptekinn af minningum sem tengjast þeim látna og því sem áður var. Þetta ástand getur varað í marga mánuði og jafnvel fleiri ár. Í langvarandi og þungbærri sorg er syrgjandi þjakaður af sorg og söknuði (langt umfram það sem eðlilegt er talið miðað við menningu, bakgrunn og samfélag sem viðkomandi tilheyrir). Viðkomandi dregur sig í hlé og gengur illa að taka upp fyrri lífnaðarhætti. Hver dagur er undirlagður af hugsunum og minningum sem tengjast þeim látna og því fylgja miklar og erfiðar tilfinningasveiflur. Langvarandi tilfinningar eins og aftenging, doði, einmanaleiki, tómleiki, tilgangsleysi og eftirsjá eru algengar sem og erfiðleikar við að meðtaka missinn. Algengt er að viðkomandi forðist staði sem minna á þann látna, t.d. fjölskylduboð, vinfögnuði, félagasamtök sem báðir tilheyrðu, sjúkrahús og jarðafarir. Sumt af þessu kannast flestir sem hafa misst ástvin, að einhverju leyti við og þá frekar sem tímabundið ástand eða eitthvað sem kemur upp öðru hvoru. Það er einungis þegar þessi einkenni eru mjög mikil, viðvarandi og eru farin að trufla verulega daglegt líf, sem sorg er álitin sálrænn vandi.



Hversu lengi er of lengi? Ekki eru allir fagaðilar sammála um hversu lengi eðlileg sorg varir og er það mjög breytilegt eftir menningu, aldri og aðstæðum andláts. Margir atburðir eru mjög erfiðir fyrsta árið eftir andlát eins og fjölskyldusamkomur, fyrsta afmælið, fyrsta brúðkaupsafmælið, fyrsta fríið eða fyrsta dagsetning andláts eða jarðarfarar. Eftir að ár er liðið frá andláti líta margir á að eðlilegt sé að syrgjandi sé farinn að snúa sér aftur að hversdagslegum athöfnum og eðlilegt tilfinningamynstur sé að mestu ríkjandi. Aftur á móti er mjög eðlilegt að fólk upplifi endurtekin styttri sorgartímabil í töluverðan tíma eftir að fyrsta árið er liðið. Sérstaklega í kringum afmæli eða sérstaka atburði sem tengjast minningu þess látna.

Hvenær og hvernig er þungbær sorg meðhöndluð?

Sorg er eðlilegt viðbragð við missi. Sorg er ekki sjúkdómur og þarfnast yfirleitt ekki lyfja- eða sálfræðimeðferðar. Meðhöndlun sorgar þarf að nálgast með varfærni. Það er ekki nauðsynlegt eða æskilegt að fjarlægja sorg, sem er hluti af eðlilegri tilfinningalegri aðlögun þegar ástvinur deyr.

Snemmbær sorgar íhlutun eins og stuðningshópar geta veitt huggun ef þeim er stýrt af varfærni, en þess konar stuðningur virðist þó aðeins hafa tímabundin jákvæð áhrif og lítið er um staðfestingu á langtíma ávinningi. Stuðningshópar við ástvinamissi geta valdið skaða ef þátttakendur upplifa að sorg þeirra sé á einhvern hátt óheilbrigð eða ef grafið er undan eðlilegu sáttarferli með því að þvinga þá í krefjandi tilfinningalega sorgarúrvinnslu.

Sálfræðileg íhlutun er gagnleg þegar um langvarandi og þungbæra sorg er að ræða. Klínískar rannsóknar gefa til kynna að sálfræðileg íhlutun hafi hófleg en langvarandi jákvæð áhrif á þungbæra sorg. Hugræn atferlismeðferð (HAM), samtalsmeðferð, skammvinn sálgreining eða önnur gagnreynd sálfræðimeðferð er notuð til að hjálpa einstaklingnum að auka virkni og hugsu um og skilja áhrif andlátsins. Sumir einstaklingar þarfnast aðstoðar við að vinna úr flóknum þáttum sambandsins við þann látna. Úrvinnsla eftirsjár getur verið mikilvæg. Til dæmis getur verið gagnlegt að endurskoða sársauka sem átti sér stað í sambandinu, fyrirgefa gamlar sakir, vinna með eftirsjá, reiði og sektarkennd.

Atferlisþáttur HAM er notaður til að hjálpa fólki að hverfa smá saman aftur að fyrri virkni og daglegu lífi. Mikilvægur þáttur í sálfræðilegri meðferð þungbærrar sorgar er að hjálpa einstaklingnum að fara aftur í aðstæður sem hann hefur forðast af ótta við sársaukafullar minningar. Viðvarandi forðun í garð þessara aðstæðna eykur næmni tilfinningalegra sorgarviðbragða. Með því að draga smá saman úr forðun og dvelja í aðstæðunum er hægt að draga úr óhóflegum sársauka. Hugræn atferlismeðferð sem byggir á hugrænum leiðréttingum og berskjöldun hegðunar til að draga úr forðun hefur reynst betur en sorgarráðgjöf.



Stundum leiðir þungbær sorg af sér þunglyndi eða áfallastreituröskun vegna skelfilegra kringumstæðna andláts. Ef einstaklingur er að glíma við áfallastreituröskun eða þunglyndi í kjölfar sorgar gæti hann þarfnast sérstakra meðferðarúrræða sem eru sniðin að þeim vanda.

Þú getur haft samband við sálfræðing til að kanna hvort sálfræðileg íhlutun myndi hjálpa þér. Félagsþjónusta eða heilsugæsla í þínu sveitarfélagi geta vísað þér áfram.

www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: “Psychology Works” Fact Sheet: Grief in Adults, höfundur: Dr. Lorne Sexton, Psychology Program Site Manager at St. Boniface General Hospital, Winnipeg Regional Health Authority, and Associate Professor, Department of Clinical Health Psychology, University of Manitoba, fyrir Kanadíska Sálfræðingafélagið, 2015.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á gedheilsa@sal.is

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

www.sal.is