

Nyhetsbrev för

PKC i Stockholms län



2017-01-18 Årgång 3, nummer 1

Palliativt Kunskapscentrum i Stockholms län, ett samarbete
med kommuner i Stockholms län och Stockholms läns landsting

Hemsida: pkc.sll.se Kontakt: pkc@sll.se Ansvarig utgivare: Peter Strang

Sorg och saknad – del 2

Nytt från PKC

Av: *Peter Strang, vetenskaplig ledare*

Utbildningar

Vårterminen 2017 är igång med många intressanta halvdagsseminarier! Datum för våra kvarvarande halvdagsseminarier hittar du i rutan intill och på vår hemsida, pkc.sll.se.

Redan i början av februari arrangeras det första seminariet, som handlar om palliativ vård och barn; du kan bland annat ta del av aktuell forskning samt betydelsen av vårdens insatser för de efterlevandes psykiska hälsa.

Viktiga datum

Aktuella utbildningar hos PKC

- 06 feb Palliativ vård av barn: När, var, hur och vilka vårdar barnet och familjen?
- 10 mar Komplementära behandlingsalternativ och metoder vid palliativ vård
- 29 mar Nationellt vårdprogram för palliativ vård i livets slutskede
- 03 apr Grundläggande palliativ vård – undersköterskans roll
- 08 maj Hjärtsvikt i palliativ vård



TIPS: Första stora PKC-dagen den 25 oktober 2017!

I år startar PKC en årlig satsning som vi kallar för "PKC-dagen". Det blir en heldag med gemensamma föreläsningar i storsal på förmiddagen och olika "spår" på eftermiddagen, beroende på om man arbetar inom Landsting eller Kommun. Spara datumet redan nu, mera info kommer i nästa Nyhetsbrev!

Sorg och saknad – del 2

Av: *Peter Strang, vetenskaplig ledare*

I detta nummer fortsätter jag på temat om sorg och saknad. Första delen fanns i november månads nyhetsbrev (2016). I det brevet diskuterade jag framför allt sorgens olika ansikten och att sorgen påverkas av omständigheter som tidsaspekten (väntat eller oväntat dödsfall); den sörjandes övriga livssituation; vårdens kvalitet (som kan underlätta eller försvåra sorgen) samt den sörjandes ålder. **Du hittar nyhetsbrevet i pdf-form på vår hemsida!**

I detta nummer tar jag upp något om sorgens psykiska och kroppsliga yttringar.

Sorgens psykiska yttringar

Som jag redan nämnde i Del 1, kan man sörja både livshändelser (till exempel en skilsmässa) eller att någon dött. I detta nummer har jag fokus på det sistnämnda: den sorg man känner när någon avlidit.

Det är viktigt att slå fast redan här, att *sorgen inte är ett sjukdomstillstånd i sig, men den kan ge symtom som liknar sjukdom.*

Eftersom sorgen är en reaktion på en förlust, är känslor av övergivenhet och ensamhet vanliga. Man har helt enkelt förlorat en kär person som inte går att ersätta.

”Sorgeupplevelsen kan domineras av övergivenhet och ensamhet”

I den akuta sorgen finns inslag av en chockreaktion och vissa kan uppleva en stark överklighetskänsla. Med ”hjärnan” förstår man att ens anförvant avlidit men känslomässigt orkar man inte med den vetskapen. Som ett (omedvetet) sätt att skydda sig psykologiskt, kan man i en sådan situation stänga av känslorna för att överleva för stunden. Den allra första sorgen kan därför vara stum, utan tårar.

När känslorna kommer ikapp kan förlusten och ensamheten leda till andra starka känslor som rastlöshet som i vissa fall övergår i ångest. Även om man kan känna sig ”normal” under korta stunder, är rastlösheten och stressen som regel svår att avleda. Tankarna finns där både dagtid och nattetid. Därför är det också vanligt med sömnproblem.

De flesta sörjande känner nedstämdhet och för par som levt mycket nära varandra kan den akuta sorgen kännas värre än något annat. I denna depressiva fas känns det som om livet aldrig mer kommer att kunna bli bra. Det kan rent av kännas som om man själv skulle vilja dö – för att komma ifrån allt det smärtsamma och för att få återförenas med den som avlidit.

Några av sorgens känslor

- Ensamhet, övergivenhet
- Rastlöshet
- Oro, ångest
- Sömnbesvär
- Nedstämdhet
- Trötthet

Sorgens och stressens känslor

Eftersom akut sorg skapar en stark stressreaktion, kan den sörjande känna alla de känslor som man upplever vid svår stress.

”Den sörjande kan känna alla de känslor som man upplever vid svår stress”

Förutom rastlöshet och sömnbesvär kan man reagera med kraftig irritation och till och med aggressivitet. Man har koncentrationssvårigheter och kan drabbas av glömska, precis som vid annan stress. Det är inte heller ovanligt med skuldkänslor – gjorde jag tillräckligt medan min anförvant levde?

Sorgens stressreaktioner

- Rastlöshet
- Irritation
- Aggressivitet
- Koncentrationssvårigheter
- Glömska

Sorgens fysiska symtom

Kropp och själ hör ihop. Därför innebär sorg att man också reagerar med kroppen. Trötthet är ett vanligt symtom, vilket inte är så konstigt med tanke på den stress man utsätts för. Ändå kopplar man inte alltid ihop tröttheten med sorgen, utan söker för det på vårdcentralen. Andra vanligt förekommande symtom är bröstsmärtor men även huvudvärk, liksom diffus värk i kroppen. Stressen och ångesten – som man kanske inte ens är medveten om – kan leda till en känsla av andnöd och man kan känna sig yr och illamående.

Det är inte heller så konstigt att den sörjande tappar aptiten och kan därför drabbas av viktninskning.

Något som är mer ovanligt men förekommer, är att den sörjande identifierar sig (omedvetet) så starkt med den döde, att personen ”tar över” den dödes symtom. Om den döde hade ryggsmärtor eller buksmärtor på grund av cancer, kan den sörjande snart känna liknande symtom.

”Sorg innebär att man också reagerar med kroppen”

Några av sorgens fysiska yttringar

- Trötthet
- Bröstsmärtor
- Ont i magen
- Huvudvärk
- Värk i kroppen
- Andnöd
- Yrsel
- Aptitlöshet
- Illamående

Är sorgen farlig?

Sorgen i sig är en livshändelse, ingen sjukdom. Däremot vet vi idag att den ensamhetskänsla den sörjande drabbas av, är en stark stressreaktion. Det innebär att kroppen frisätter stresshormoner, blodkärlen drar sig samman, precis som de alltid gör vid stress. Den bröstsmärta som man känner är därför inte inbillning.

Vi vet också från modern ensamhetsforskning att ofrivillig ensamhet i sig aktiverar hjärnans smärtsystem – man känner helt enkelt mer smärta när man är ensam. Därför är det inte så konstigt att man tycker sig ha ont i hela kroppen.

Vi vet också att under den akuta sorgfasen har änkan/änklingen en ökad risk för att själv avlida i hjärt-kärlsjukdomar och den risken är vetenskapligt belagd. Den största risken har man under de första tre månaderna, men risken kvarstår under det första sorgeåret.

”Under den akuta sorgfasen har den efterlevande en ökad risk att själv dö i förtid”

Vidareläsning

I denna korta text berör jag bara några av de vanliga symtomen och texten är inte fullständig. Vill du läsa mer om sorgen rekommenderar jag följande texter:

Publikationer:

Grimby A, Johansson Å: *Handbok om sorg.* SU/Sahlgrenska 2009 (finns för nedladdning på nätet:
<http://www.1177.se/Dokument/Nationellt/Handbok%20om%20sorg/Handbok%20om%20Sorg.pdf>)

Benkel I: *Att möta den som sörjer.* Meyers 2015.

Strang P: *Att höra till. Om ensamhet och gemenskap.* Natur & Kultur 2014.

Besök pkc.sll.se för mer palliativ information

PKC:s syfte är att utgöra en kunskapsbank för palliativa frågor. Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län samfinansieras av Stockholms läns landsting samt kommunerna Danderyd, Ekerö, Nacka, Nykvarn, Nynäshamn, Salem, Solna, Stockholm och Vaxholm.

Kontakt: pkc@sll.se
Dela utskicket

