Emosjonelle vansker

Vi har alle et spekter av grunnleggende følelser som for eksempel frykt, sinne, tristhet og glede. Det å oppleve disse følelsene, og å kontrollere våre responser, forutsetter at flere deler av hjernen jobber sammen. En skade i ett eller flere områder i hjernen, eller koblingene mellom dem, kan føre til emosjonelle endringer. Endringene kan for eksempel være en følelse av å være mer irritabel, apatisk, urolig eller mer oppspilt enn normalt.

Pasienter med hjerneskade kan ha vansker med å kontrollere deres emosjonelle uttrykk og de kan oppleve at de gråter eller ler mer ukontrollert enn tidligere. De kan også oppleve sterkere og hurtigere endringer i følelseslivet, og det kan bli vanskeligere å tenke og å løse problemer. Hjerneskade kan føre til at pasientene har større vansker med å forstå andres følelser, noe som kan påvirke deres relasjon til personene rundt dem. I tillegg kan pasientens normale strategier for mestring i vanskelige situasjoner (slik som å snakke med venner eller løse konkrete problemer) være nedsatt på grunn av andre problemer forårsaket av ulykken (som for eksempel nedsatt hukommelse, afasi eller reguleringsvansker). Dette kan bety at de møter vanskelige følelser uten å ha effektive måter å håndtere disse på. De kan også oppleve at det er utfordrende å håndtere vanskelige livssituasjoner som har oppstått etter hjerneskaden. Vanlige utfordringer kan være å stå utenfor arbeidslivet eller endringer i familierelasjoner.

Personer med ervervet hjerneskade har større risiko for å utvikle blant annet depresjon, angst eller sinne grunnet endret livssituasjon. De kan også oppleve skyldfølelse på grunn av effekten skaden har på pårørende. Samlet sett er de emosjonelle endringene og endringene i mestringsstrategier med på å føre til en situasjon som kan påvirke hverdagslivet og rehabilitering.

Oftest oppstår disse reaksjonene en stund etter selve skaden. I tidlig fase vil mange oppleve rask bedring, og de følges tett opp av tverrfaglig team for rehabilitering. I tillegg er det mange pasienter som mangler innsikt i egne utfordringer, og da spesielt ved kognitive vansker. Sykehusene har et skjermet miljø og ofte ser en først utfordringene når en kommer hjem og møter kravene fra hverdagslivet. Videre opplever mange at fremgangen i kognitiv og fysisk funksjon avtar. Den først gjeldende optimismen kan gå over i frustrasjon og tristhet over tapt funksjon. Hverdagen består ofte av rolige dager og mindre oppfølging enn tidligere. Mange vil da oppleve tomheten som belastende.

Det er viktig for pasienter og pårørende å vite at det er mulig å håndtere/mestre de emosjonelle vanskene. Å utvikle en forståelse for problemene, kjenne igjen tidlige symptomer på økte emosjoner, og å bruke strategier for å forhindre vansker kan hjelpe pasienter med å føle mer kontroll og forbedre deres emosjonelle helsetilstand.

En del kan ha nytte av samtaleterapi hos psykolog for hjelp til å mestre situasjonen.