



Etter en krise...

Etter en krise...

Angst, rastløshet, søvnproblemer, skyldfølelse, konsentrasjonssvikt og irritabilitet er ikke uvanlig etter store psykiske påkjenninger. Man bruker gjerne betegnelsen posttraumatisk stressyndrom. De siste 15 årene har det vært ganske vanlig å tilby samtaleterapi til personer som har vært utsatt for ulykker eller vold eller som har vært vitne til slike eller andre skremmende hendelser. Man har forsøkt å begrense de psykiske skadene opplevelsene kan medføre ved å la vedkommende snakke om dem. Slike samtaler - enten i grupper eller med den enkelte - har vært en viktig del av den krisepsykiatriske førstehjelpen.

Man har nå gjennomgått forskning som har vært utført om nytten av denne behandlingen. Konklusjonen er at det foreløpig ikke foreligger gode bevis for at den er til nytte. Faktisk er det enkelte holdepunkter for at samtalene i stedet kan forsterke minnene om de skremmende hendelsene.

Kilde: The Cochrane Library, 2 utgave, 2002.