



# Norsk forening for slagrammede

## Faktaark

---

### SORG OG HJERNESLAG

*Å miste en av sine nærmeste er noe av det verste vi kan oppleve. Dette faktaarket beskriver noen av årsakene hvorfor noen ikke overlever et hjerneslag og hvordan vi kan støtte dem som sørger.*

#### Hva er hjerneslag?

Et hjerneslag oppstår når blodtilførselen til deler av hjernen stopper opp. Den vanligste typen hjerneslag er ischemisk hjerneslag som oppstår pga blokkering av en arterie som bringer blod til hjernen. Mindre vanlig er hjerneblødning som oppstår når en åre sprekker inne i hjernen eller på hjernens overflate.

Hjerneslag oppstår plutselig. For de som får et hjerneslag og for dem som står disse nær, vil dette være traumatisk og vil forandre livet. Hvert år får ca 15.000 mennesker hjerneslag i Norge. Hjerneslag er den tredje største årsaken til død. Av dem som får hjerneslag, vil omtrent 1/3 dø innen de første 10 dager. Dette er vanligvis pga alvorlig hjerneskade som ødelegger de delene av hjernen som kontrollerer åndedrettet eller andre viktige organer.

Et hjerneslag kan resultere i at personen faller om bevisstløs. En alvorlig hjerneblødning kan medføre hevelse i hjernen som øker trykket i hjernen slik at hjernen slutter å fungere.

Dersom en person går i koma etter et hjerneslag, betyr det at personen mister kontakten med seg selv og omgivelsene, og de kan ikke bli vekket. Koma er ofte et resultat av et alvorlig hjerneslag og noen kommer aldri til bevissthet igjen.

Dersom noen forblir bevisstløse etter et hjerneslag, må sykehuset fatte en avgjørelse om livgivende behandling i samarbeid med pårørende.

Ved hjerneslag kan noen pasienter også få andre medisinske komplikasjoner som kan resultere i død. Som for eksempel mistet evnen til å svelge som kan gi lungebetennelse ved at mat og drikke går inn i lungene.

Vedvarende immobilitet etter hjerneslag kan øke risikoen for lungeembolisme som kan gi plutselig død.

#### Sorg

Omkring 1/3 av dem som får hjerneslag vil dø og sette familie og nære personer i sorg. For mange er dette noe av det tøffeste man kan gjennomgå. En brå og uventet død er svært vanskelig å ta inn over seg. Man har ikke fått anledning til å ta farvel med sin kjære.

Når noen dør, vil de personene som står nærmest føle et uendelig tap og stor sorg. For mange gir dette seg utslag i sinne, nummenhet, depresjon, skyld og noen ganger også lettelse. Disse følelsene overskygger alt og de sørgende kan ofte miste appetitten, slapphet og søvnproblemer.

Mange vil oppleve en form for følelseløshet etter at noen nære dør. Dette kan gjøre dem i stand til å skjønne de praktiske oppgavene de får med registrering av dødsfallet og arrangere gravferden.

### Sørgeprosessen

Å oppleve den intense følelsen som blir utløst ved tapet av noen som er deg veldig nær er en viktig prosess. Det gjør at man kan arbeide seg gjennom vanskelige følelser og til å akseptere tapet og å gå videre med livet.

For hver enkelt vil sørgeprosessen arte seg forskjellig. Hvor lenge den enkelte sørger varierer, men de fleste går gjennom følgende stadier:

- Nektelse
- Sinne
- Spørre seg hvorfor
- Depresjon
- Akseptere situasjonen

Nektelse – Noen vil nekte å innse at døden har inntruffet. Mange vil kjenne en følelsesmessig nummenhet, og det kan føre til isolasjon og tilbaketrukkethet.

Sinne – Følelsen av sinne og bitterhet er vanlig. Sinnet kan gå ut over mange, til og med den døde fordi han har forlatt dem. Noen vil også klandre Gud.

Hvorfor – Dette skjer ofte når de nærmeste har en livstruende sykdom eller når en av de nærmeste dør. Man spør Gud eller høyere makter hvorfor det skjer.

Depresjon – Dette er helt vanlig og gjør seg utslag i engstelse, tårer og håpløshet. Ofte med søvnproblemer og mangel på appetitt.

Akseptering – Den sørgende kan oppleve vanskelige følelser som sorg, engstelse, frykt, anger og skyldfølelse. De begynner å forstå at livet vil aldri bli hva det var og at de må fortsette uten sin kjære. Aksepteringen begynner når den sørgende godtar at den døde ikke kommer tilbake.

### Støtte fra familie og venner

Sorgprosessen kan være veldig isolerende da mange ikke vet hvordan de skal ta kontakt og snakke med den sørgende. Hvordan den enkelte sørgende føler varierer også. Noen vil helst ha en tid for seg selv, mens andre finner styrke i å snakke om situasjonen med venner og familie.

### Profesjonell hjelp

Noen vil gjerne ha profesjonell hjelp for å komme over tapet, følelsesmessig eller for komme over søvnløshet. Mange ganger er det nyttig å snakke med fastlegen om situasjonen. Han kan om nødvendig skaffe psykologisk hjelp eller gi antidepressive medisiner eller sovemedisiner.

### Barn og sorg

Barns opplevelse av sorg kommer ofte til uttrykk i fysiske symptomer slik som tissing i seng, dårlig søvn, dårlig appetitt, vondt i magen, engstelse og behov for oppmerksomhet. Eldre barn kan også få tegn på depresjon.

Barn sørger over kortere tid og mer intenst enn voksne. Barn har imidlertid problemer med å sette ord på sine følelser. Det er viktig å være åpen og ærlig i samtaler med barn.