# Tryksår:
# Livet på stand-by?

En periode med tryksår kan få selv den mest ressourcestærke person til at føle sig håbløs. Vi ved alle, at det er vigtigt at se lyst på tilværelsen og fokusere på muligheder fremfor begrænsninger. Men hvordan gør man så dét, når svære tanker og følelser bider sig fast? Det kan du læse om i denne artikel.

Tekst: Berit Mus Christensen, autoriseret psykolog
Foto: Privatfoto • Colourbox

Generelt oplever vi mennesker frustration, når vi hindres i at gøre det, vi gerne vil. Over tid kan dette udvikle sig til bl.a. stress, angst og depression. Eksempelvis ser vi en stigende forekomst heraf i befolkningen under de aktuelle COVID-19 restriktioner. Ved tryksår er restriktionerne intensiveret markant.

Selvom mulighederne er stærkt begrænsede, når man heler efter tryksår, er det ikke hele livet, der er på stand-by.

### Naturlige menneskelige reaktioner

Når et tryksår opstår, er bevægefriheden i mange tilfælde begrænset til sengen, og behovet for øget hjælp udfordrer personens autonomi.
Følelsen af afhængighed og hjælpeløshed kan generere angst, nogle gange af klaustrofobisk karakter. Lugt- og pudsgener samt synlige bandager o.l. påvirker selvbevidstheden i sociale situationer. Man kan føle sig i gæld til de mennesker, der hjælper, og frustreret over ikke at have kontrol over egen hverdag.
En naturlig impuls ved disse følelser er tilbagetrækning, ofte i form af social undgåelse og isolation. Vi kan stoppe med at invitere venner på besøg, blive indesluttede eller vrantne i kontakten til vores nærmeste og forsøge at sove os fra det hele. Og vi risikerer at sætte hele livet på standby – ikke "kun" de dele, som tryksårsbehandlingen kræver.
Når sådanne følelser er så normale, hvad gør man så for at undgå dem? Det korte svar: Det kan vi ikke! Undersøgelser peger stort set enstemmigt på, at undertrykkelse af tanker og følelser i bedste fald ikke virker – og faktisk på sigt ofte fører til en stigning i ubehaget. Men betyder det så, at alt håb er ude?

### Det lidt længere svar

Der er ikke noget galt i at tænke positivt, lede efter muligheder og give sig selv et spark bagi, hvis man trænger til det. Problemet opstår dog, hvis disse strategier ikke følges op af omsorg for det, som er svært – altså af en accept af de tanker, følelser og kropslige tilstande, som vi helst ville, men ikke kan, være foruden. I så fald bliver arbejdet med at holde tristheden og bekymringerne fra livet et Sysifos-arbejde: Det er udmattende, suger al energien ud af os – og der er ingen belønning for arbejdet. Men hvad er alternativet?

### Accept af det, vi ikke kan ændre

Efter i lang tid at være bundet til sengen af tryksår oplever mange, at selvværdet påvirkes og magtesløshed og opgivenhed indfinder sig. Det er normalt, og det er vigtigt, at tage sig godt af sig selv. Prøv fx en øvelse fra mindful self-compassion med fokus på at mærke og acceptere krop, tanker og følelser lige nu *(Øvelse 1)*.
Den fordømmende side af vores sind kan godt dukke op under øvelsen – for *"jeg kan jo ikke bare sidde her og have ondt af mig selv?"* Bemærk her, at der er forskel på medfølelse og ynk. Hvis en god ven har det svært, ville du så styrte ind og skælde ud over, at han ikke tager sig sammen? Eller ville du i første omgang sætte dig på sengekanten, lytte og prøve at forstå? Men hvis I havde siddet dér i nogen tid, og samtalen begyndte at gå i ring, hvad ville der så være behov for? Et nænsomt puf i ryggen kan være en ganske omsorgsfuld handling, hvis den bunder i ægte medfølelse over, at vejen frem kan være hård.

### ØVELSE 1

Tag en kort pause, hvor du tillader dig selv at have det, som du har det lige nu. Mærk, hvordan kroppen reagerer, når du får tanker som fx "Det nytter ikke noget", "Jeg er blot til besvær", eller hvad du nu kæmper med. Forestil dig, at du ser ind i øjnene på én du holder af, som har det lige præcis, som du har det lige nu. Hvad ser du? Hvad er der brug for? Hvordan viser du dette menneske, at du er der for ham/hende lige nu? Prøv nu at forestille dig, hvordan det fra din kæres perspektiv opleves at tage imod den støtte, du tilbyder.

### Handling på det mulige

Selvom mulighederne er stærkt begrænsede, når man heler efter tryksår, er det ikke hele livet, der er på stand-by. Man er ikke nedfrosset for først at vågne op, når såret er helet. Så længe vi er ved bevidsthed, påvirker vi vores omgivelser og vores verden - om vi vil eller ej, og på godt og ondt. Derfor er det yderst vigtigt for trivslen, at accept af aktuelle vilkår følges op af mest mulig meningsfuld handling inden for de givne rammer. Hvordan kan vi fx være nærværende for en ven på en anden måde, end ved fysisk fremmøde? Her kan det være en god idé at være opmærksom på sine personlige værdier. Prøv en øvelse til værdi-afklaring (*Øvelse 2)*.
Undervejs kan der sagtens opstå tanker som *"Ja, fedt nok, hun er da lige-glad med, om jeg ringer – hun har jo nok i dem, der virkelig kan være der"*.
Problemet er ikke, at disse tanker opstår – for det kan vi som sagt ikke gøre ret meget ved. Men det er uhensigtsmæssigt, når vi begynder at gøre blindt, som tankerne siger! Fx ved at undlade at tage kontakt på baggrund af tanken *"Det kan være lige meget"*.

### ØVELSE 2

Prøv at lede efter værdierne i det, du savner at kunne gøre. Hvis du fx savner at lave mad, handler det så om værdien at skabe et sundt (helse), velsmagende (sanselighed) eller smukt (æstetik) måltid til dig selv (egenomsorg) og dine nærmeste (omsorg, fællesskab, at bidrage)? Når du har defineret nogle værdier, så overvej, hvordan du kan udleve disse i din nuværende situation. Værdien om at passe på sin krop kan du fx udleve ved at anskaffe håndvægte. Hvis naturen og udelivet er vigtigt, kan du måske bruge din "oppe-tid" på terrassen eller i haven. Hvis gæstfrihed har værdi for dig, kan du fx sørge for småkager og kaffe, så dine gæster føler sig velkomne. Hvis du værdsætter æstetik, kan du fx finde dit pæne tøj frem og have pæne ting og nydelig orden på dit sengebord.
Vær opmærksom på, at værdier adskiller sig fra mål. Mål er noget, vi lykkes eller ikke lykkes med, mens værdier er noget, vi kan handle på i nuet, og som er meningsfuldt, også selvom vi ikke når et resultat, fx at få det bedre.

### Et spørgsmål om balance

Som du måske har bemærket igennem artiklen, kan vi have en tendens til at være på enten acceptens eller handlingens "side". Det kaldes i fagsprog, at man hælder til enten emotionsfokuseret eller handlefokuseret coping. Men ingen af delene vinder her. Evnen til at håndtere en periode med tryksår handler i vid udstrækning om at veksle fleksibelt imellem de to. Det er okay, hvis vi falder i den ene eller anden grøft en gang imellem.
At holde balancen kræver lidt duven frem og tilbage. Også dét er menneskeligt.

## 10 TIPS

1. Hold så vidt muligt fast i en normal døgnrytme, næringsrig kost og de bevægelsesmuligheder, der trods alt er (fx håndvægte i sengen, strækøvelser osv.)
2. Fokuser på de ting, du har indflydelse på lige nu og her
3. Hav omsorg for det, der er svært. Øv dig evt. på mindful self-compassion
4. Led efter værdier i selv helt små hverdagshandlinger, og vær nærværende, når du udlever dem
5. Engager dig så vidt muligt i din behandling - men husk også at fokusere på andre ting
6. Suppler underholdning/tidsfordriv med fx tv og læsning, som giver dig reel værdi på længere sigt
7. Vær varsom med at tro på tanker som fx *"Jeg kan ingenting"* og *"Det er lige meget"* - sørg for at teste løbende, om tankerne har ret
8. Hold evt. et bekymringskvarter dagligt, hvor du giver bekymringerne frit spil. Dukker de op i løbet af dagen, så skriv dem ned til senere
9. Plej de sociale kontakter, du har, både live og virtuelt
10. Bed om hjælp (evt. ved online-psykolog), hvis du har behov for det

*Berit Mus Christensen er autoriseret psykolog med erfaring fra bl.a. Vestdansk Center for Rygmarvsskade. Berit tilbyder bl.a. coaching og psykoterapi, også som online-forløb.*
*Læs mere på www.actpsykolog.dk eller kontakt på tlf: 30 29 98 76 / e-mail: info@actpsykolog.dk*