



## Faktaark

### Depresjon og andre følelsesmessige forandringer etter hjerneslag

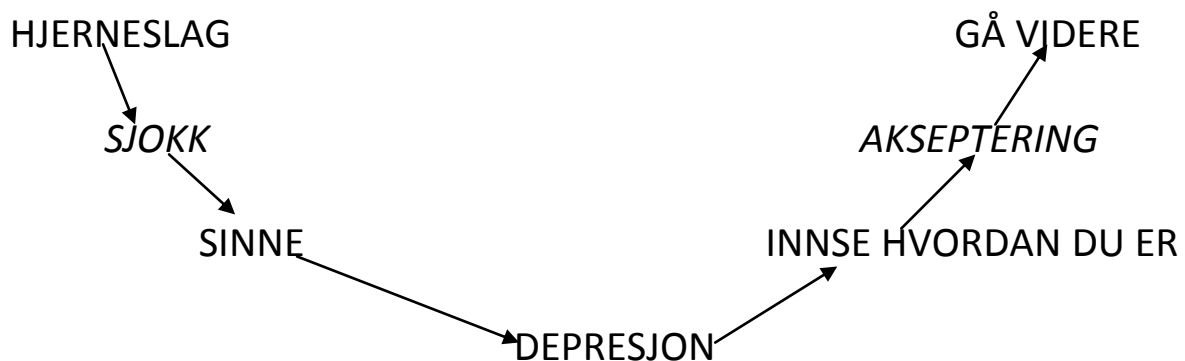
De fleste som har hatt hjerneslag vil oppleve følelsesmessige forandringer etterpå.

Et hjerneslag kommer plutselig og påvirker alt i livet ditt fremover. Det krever mye av deg selv, men også av dine nærmeste.

Ingen hjerneslag er like, men de fleste føler at de har tapt sitt tidligere liv.

Følelsen av sjokk, fornektelse, sinne, sorg og skyld er vanlig når du opplever slike forferdelige forandringer. Å takle disse følelsene er vanskelig for alle, og det gjør det ikke lettere at de rundt deg ikke forstår hva du sliter med.

Ofte vil man ikke innrømme hvordan man føler og lar det ikke synes. Men dersom du ikke tilkjenner hvordan du føler deg, kan følelsene bli større og lede til depresjon og angst.



### Engstelse/bekymring

Det er normalt å føle engstelse etter et hjerneslag. Du er bekymret for at du kanskje kan få et nytt, eller du er redd for at du ikke klarer deg selv. Du vil også være bekymret for familien og familiens økonomi. Disse bekymringene er helt vanlige og normale, og de vil bli mindre med tiden.

Dersom du er bekymret over en rekke ting eller at du føler en stor engstelse men ikke vet hva det kommer av, bør du snakke med noen om det. Bekymringene kan medføre at din rehabilitering tar lengre tid.

### Frustrasjon og sinne

Det er så mange ting som forandrer seg helt plutselig etter et hjerneslag. Dette er vanskelig å akseptere. At du føler sinne og frustrasjon er helt normalt og du vil nok ha disse følelsene fra tid til annen.

Dersom du ikke klarer å styre disse følelsene, kan det påvirke ditt humør og hvordan du oppfører deg ovenfor andre personer. Det kan også påvirke din helse og rehabiliteringen din dersom du er sint hele tiden.

## **Vanskeligheter med å kontrollere humør og følelser**

Et hjerneslag kan påvirke din evne til å kontrollere humør og følelser; følelsesmessig ustabilitet.

Det betyr at ditt humør forandrer seg raskt, mange ganger uten noen grunn. Det kan også bety at du er mer følelsesvar enn tidligere. Du kan gråte eller le av de minste ting. Noen mennesker starter å banne, noe de aldri gjorde tidligere.

Det kan være svært vanskelig, særlig hvis du ikke viste mye følelser tidligere. Noe føler seg så flau at de slutter å gå ut.

## **Depresjon**

Det er normalt å føle seg deprimert etter et hjerneslag, men depresjon er det først når følelsene av tristhet og håpløshet ikke vil gå bort.

Disse følelsene kan vare i uker og måneder og hvis de forsvinner, kan de komme tilbake gang på gang. De vil etter hvert påvirke din søvn, appetitt og interesse for livet.

Depresjon kan skje når som helst, kanskje måneder eller lenger etter slaget. Hvis du forstår disse tegnene og vet at dette er tegn på depresjon, må du få hjelp.

Tung depresjon er meget alvorlig. Det kan få deg til å ønske at du var død og at du får selvmordstanker.

Hvis du har slike følelser, må du kontakte din lege straks og få hjelp.

## **Vil det bli bedre?**

Når følelsene er overveldende er det lett å tro at det aldri blir bedre. Men det blir det.

Å føle seg deprimert, redd eller sint, og ikke være i stand til å kontrollere sine følelser er veldig vanlig etter et hjerneslag, særlig de første månedene. Det vil imidlertid sannsynligvis bli bedre over tid.

Selv om disse følelsene ikke helt forsvinner, vil du lettere kunne leve med dem etter hvert. Og husk. Du er aldri alene. Det er mange som vil hjelpe deg.

Trenger du hjelp, må du be om det.

## **Hva kan jeg gjøre med måten jeg føler meg?**

### Få hjelp

Det er mye å bekymre seg for når du har fått et hjerneslag, så vær ikke redd for å be om hjelp.

Hvis du er bekymret for hvordan du føler eller du mener du har noe av problemene vi har beskrevet foran, bør du snakke med din fastlege. Fastlegen vil vite hvor du kan få den hjelpen du trenger.

Det er lett for folk og leger å glemme utfallene etter et hjerneslag som ikke synes. Mange ganger ser de ikke de følelsesmessige problemene eller at de ikke tar de seriøst. Vent ikke til du blir spurt, men fortell om dem og den hjelpen du trenger.

Dersom du føler at du ikke når frem med dine bekymringer, kan du kontakte Norsk forening for slagrammede, som vil hjelpe deg.

### **Hvordan kan legen hjelpe deg**

Det er mange behandlinger og terapier som kan hjelpe deg med dine følelsesmessige problemer.

Avhengig av hvilke problemer du har, kan det være riktig å snakke med en psykolog. Fastlegen din vil anviser deg til en.

Fastlegen kan også anbefale samtalerterapi. Samtale med en terapeut vil gi deg nok tid til å belyse dine problemer som kan hjelpe deg med å løse dine tanker og følelser.

Medisiner kan også hjelpe deg med dine følelser. Antidepressiva er medisiner som påvirker kjemien i hjernen og løfter deg ut av depressive tanker.

### Snakk med noen om dine problemer

Snakk med noen som forstår deg om hvordan du føler deg. Dette kan være familiemedlem, terapeut eller din fastlege.

Viktig her er også likemannsarbeid. I foreningen kan du snakke med en som har hatt de samme problemene som du har.

Hjerneslaget kan gi deg følelsen av at du har mistet kontrollen. Å snakke med de rette personene for å finne svar på dine spørsmål vil hjelpe deg med å få kontroll igjen.

Frykten for å få et nytt slag kan skape bekymring, så snakk med din fastlege. Hva er sjansen for et nytt slag og hvordan unngår jeg det.

Dersom du er bekymret for om du kan jobbe igjen, snakk med en ergoterapeut om det.

Språkproblemer kan gjøre det vanskelig å stille de riktige spørsmål. Logopeden vil hjelpe deg med dette.

### Slapp av

Mange prøver å finne tilbake til det som er normalt for dem etter at de fikk slaget. Dette betyr at du må lytte til kroppens og hjernens signaler og ikke gjøre for mye til å begynne med.

Det er ingen grunn til å være flau over måten du føler deg. Det er mye du må lære på nytt. Vær ærlig på hvilke problemer du har. Mange ønsker å vite hvordan de skal hjelpe deg så fortell dem hvordan.

Ikke vær redd for å be om hjelp når du trenger det, spesielt om du har følelsesmessige problemer. Familie og venner forstår ikke alltid når du er forstyrret eller ikke, så fortell dem hvordan du har det.

Aksepter at du har noen dårlige dager, Ikke press deg for hardt på slike dager.

### Stå på

Mange føler at de ikke ser hensikten med fortsatt å leve etter slaget. Dette kan påvirke din tiltro og få deg til å føle deg nedstemt. Da er det viktig å ha kontakt med personer og ting som betyr noe for deg. Det er mange ting du ikke vil klare, men prøv å fokusere på de tingene du mestrer.

Lag små delmål i stedet for å sette opp et stort mål for deg. Følg med på hvordan forbedringen kommer, spesielt med fremskritt ting som du synes går for sakte.

Det er spesielt vanskelig om du var involvert i en masse ting før slaget. Men husk det vil bli nye muligheter. Du må bare finne andre måter å bruke dine ferdigheter. Mange synes å delta i frivillig arbeid gir en mening og at du føler at du er til nytte for andre.

### Få det ut

Ved å skrive ned ting kan du få vekk negative tanker og følelser. Mange føler at å skrive dagbok hjelper dem.

Dersom du blir frustrert eller sint, må du finne måter å lette på de vanskelige tankene. Da kan du i stedet fokusere på positive ting som at du stadig blir bedre. Gjør noe fysisk kan hjelpe på å få ut dampen. Selv små ting som å slå til puta eller gråte litt vil også hjelpe.

Det finnes også god musikk for avslapning og meditasjon som kan være nyttig.

### Prøv å være så aktiv som du kan

Selv om du ikke føler for det, prøv å være så aktiv som du kan. Når vi er aktive vil kroppen slippe kjemikaler inn i hjernen som får oss til å føle oss gladere. En kort spasertur eller litt hagearbeid kan ha god effekt.

Dersom du ikke er i stand til å stå opp og gå, kan trening på fysioterapi-øvelser være til stor hjelp. Eller du kan prøve noen øvelser sittende i stolen.

## **Hvor kan jeg få hjelp og støtte?**

Norsk forening for slagrammede kan gi deg informasjon og støtte som du og din familie trenger etter at en er rammet av hjerneslag.

Vi har 16 lokallag i landet hvor du kan treffe likemenn; slagrammede andre slagrammede og pårørende andre pårørende.

Vi har også mye informasjon på vår hjemmeside [www.slagrammede.org](http://www.slagrammede.org) og vi er også på Facebook.

Du kan også nå oss på vår kontakttelefon 63 95 13 45 eller 470 14 695.

## **Tips til familie og venner**

Det er vanskelig å vite hvordan du skal hjelpe noen med følelsesmessige problemer. Her er noe tips.

### Snakk med hverandre

Det er vanskelig å snakke om følelser også med noen som er svært nære. Så la dem føle at du er villig til å lytte og spørre hva du kan gjøre. Mange ganger er det ikke noe du kan gjøre, men bare det å være til stede hjelper.

### Bruk litt tid sammen

Det å slite med et hjerneslag kan få folk til å føle seg veldig alene. Så bare det å være sammen med familie og venner vil hjelpe. Om du ikke har mulighet til å besøke den slagrammede, vil en telefonsamtale være til god hjelp.

### Ikke gjør alt

Det er normalt at vi vil gjøre mest mulig for dem vi er glad i. Men det er bedre om familie og venner hjelper dem til å gjøre ting på egen hånd. Oppmuntre dem til å gjøre ting selv.

### Hjelp dem med å være aktive

Å være i aktivitet gjør oss gladere. Så gjør en aktivitet sammen.

### Vær tålmodig

Det tar tid før ting blir bedre såp vær tålmodig. Dette er ikke lett. Og husk også å ta vare på deg selv.