

Krisereaksjoner: Tiden leger ikke alle sår

Karl Halvor Teigen

Professor emeritus, Universitetet i Oslo

k.h.teigen@psykologi.uio.no

Senhøstes fikk vi en diskusjon i media om nødvendigheten av psykologisk oppfølging og behandling av belastende opplevelser. Debatten kom som følge av at en ikke ukjent psykiater, kanskje noe ubetenksomt, i et underholdningsprogram på TV hadde latt falle noen ord om at terskelen for å søke hjelp var blitt lagt for lavt. Kanskje mente psykiateren at det var bedre å overlate behandlingen av traumatiske opplevelser til tiden – for tiden skal etter sigende lege alle sår?

Etter grusomme og belastende opplevelser, oppstår det ofte ettervirkninger preget av vedvarende nervøs vaksomhet og en tendens til «flashbacks», der ufrivillige minner bryter inn og forstyrrer tenkning, følelser og atferd. Ikke sjelden ser man også en tendens til å unngå alt som minner om den traumatiske opplevelsen. Etter en bilulykke kan det hende at man ikke lenger våger å sette seg i en bil. Forskning tyder på at det er mulig å behandle disse psykiske ettervirkningene. Men er det nødvendig å tilby profesjonell hjelp? Kan man ikke bare vente til de negative ettervirkningene går over av seg selv?

I tidligere undersøkelser har man fulgt personer i noen måneder eller et halvt år etter en traumatisk hendelse, og man har faktisk funnet at mange krisereaksjoner forsvinner av seg selv. Men det gjelder ikke i alle tilfeller. Derfor har man forsket en del på hva det er som karakteriserer krisereaksjoner som går over av seg selv, og de som ikke gjør det. Men selv de reaksjonene som ikke går over av seg selv i løpet av et halvt år, vil kanskje gå over dersom en venter lenge nok, for eksempel 4–5 år? Dette spørsmålet finner vi nå et svar på i en ny undersøkelse som gikk over hele åtte år!

Undersøkelsen omfattet 1500 mannlige og kvinnelige soldater fra den første Golfkrigen i 1991. Soldatene ble grundig undersøkt for posttraumatiske stress-symptomer etter hjemkomsten til USA. For de fleste skjedde undersøkelsen flere måneder etter at de hadde vært utsatt for de belastende hendelsene. Soldatene ble deretter undersøkt både tre og åtte år etter hjemkomsten. Fant man så at krisereaksjonene gikk over av seg selv i løpet av åtte år?

Resultatene var nedslående. Isteden-for å gå over av seg selv i løpet av åtte år, var det snarere en tendens til at posttraumatiske reaksjoner ble verre med tiden! Imidlertid gjaldt dette bare for de soldatene som ved hjemkomsten hadde relativt sterke krisereaksjoner. For disse ble plagene gjennomgående bare verre og verre. Soldater som derimot hadde relativt milde krisereaksjoner ved hjemkomsten opplevde ingen forverring av symptomene. Men det var heller ingen klar tendens til bedring i de påfølgende åtte årene.

Forskerne bak undersøkelsen undrer seg over at tidligere studier har gitt grunnlag for en oppfatning av at krisereaksjoner svekkes etter som tiden går. De mener dette først og fremst skyldes tidsfaktoren. Flere av soldatene som inngikk i deres undersøkelse ble først undersøkt et halv år etter at de hadde vært utsatt for de traumatiske opplevelsene. Kanskje hadde en del av disse opplevd en viss lettelse innen de ble undersøkt. Men etter hjemkomsten – altså flere måneder etter at de hadde vært utsatt for belastningene – var det i de påfølgende årene ingen tendens til at stressreaksjonene gikk over av seg selv. På denne bakgrunnen mener forskerne at personer som sliter med posttraumatiske symptomer – som varer mer enn et halvt år etter at de var utsatt for belastningene – bør tilbys effektiv hjelp for å unngå å bli psykisk handikappet og plaget i flere år senere.