Kreppuhjálp kann gera kreppuna verri

JÁKUP PETERSEN
yvirlækni

Tað eru skjótt 10 ár síðani, at granskarar gjørdust varugur við, at kreppuhjálp kann gera skaða. Ávaringar hava síðani ljóðað um allan heim uttan, at mynduleikar hava gjørt nakað stórvegis við hetta.

Vit hoyra javnan, hvussu myndugleikar eftir vanlukku greiða frá, at avvarðandi hava fingið kreppuhjálp. Tey flestu eru tó ikki vitandi um, at tá kreppuhjálpin virkar sum best, so er hon ongin hjálp. Og at tað við fleiri kanningum er komið fram, at kreppuhjálp kann hava óheppið árin á fólk.

Professari í kliniskari psykologi við universitetið í Queensland, Justin Kennardy, tekur í British Medical Journal (BMJ 2000;321:1032-1033 (28 oktobur) samanum, hvat granskingin er komin fram til tá.

Vanliga rópa vit kreppuhálp (psykologisk debriefing) tað fyribrigdið har fólk, sum hava verið við til hendingar har teirra lív og liviháttur ella lívið og lívsgrundarlagið hjá øðrum hevur verið í vanda. Tað at hesi fólk fáa skjóta hjálp frá psykologi ella líknandi fyri at koma seg yvir hendingina. Tað er sera ymiskt, hvørjar metodir verða brúktar í hesum sambandi, og er tað ikki óvanligt, at samrøðan varðar 1 – 3 tímar (1,2).

Í 1995 metir Raphael og starvsfelagar hansara, at tað er stórur tørvur á álítandi kanningum á hesum øki (3). Sum tað seinri skuldi vísa seg, so vóru tíðindini ikki góð fyri kreppuhjálp.

Cochrane ger í 1999 eina samanstilling av 8 kanningum á økinum og kundi ikki finna nakra nyttu av kreppuhjálp í heila tikið (4). Høvundarnir mæla til, at hildið verður uppat við kreppuhjálp. Hetta ikki minst tí tað vísti seg, at kreppuhjálp kundi hava skaðiligt árin á summi fólk. Somu niðurstøðu kemur Small og starvsfelagar hansara til í eini sera stórari kanning av kreppuhjálp í samband við føðingar (5). Eisini í hesi kanning kemur fram, at kreppuhjálpin kann gera beinleiðis skaða.

Tað sum harafturat ørkymlar er, at tað eru fleiri hættir av kreppuhjálp, og at hesir verða tiknir í nýtslu uttan at neyðug kanning er gjørd av nyttuni. Hetta er so mikið meira álvarsligt, eftirsum kreppuhjálp higartil hevur havt so vánalig úrslit og harafturat kann skaða fólk.

Tað er ongin greið frágreiðing, hví hetta er so. Vanliga gongur tað ein tíð hjá fólki at koma seg sálarliga eftir vanlukkur, skaðar, vandar o. t. Hetta er tengt at, hvussu tað einstaka menniskjað er fyri sálarliga, um tað hevur familiu og vinir, og so sjálvandi hvat er hent.

Tað er nógv sum bendir á, at kreppuhjálp bendir hesa náttúrligu gongd inn á nakað meira sjúkligt (5,6). Fyri at nytta skal verða í kreppuhjálp skal hon í minsta lagi stytta um tíðina til fólk koma fyri seg aftur. Nógvar kanningar vísa sostatt, at hon hevur lyndi til at longja um tíðina, og at tað harafturat tykist sum um sjúklingar koma seinri til viðgerðar fyri sínar langtíðar sálarligu trupulleikar av kreppuni.

Sjálvandi eru hesi viðurskifti kend, eisini millum læknar í Danmark. Danska Ugeskrift for Læger hevur í fleiri førum umrøtt trupulleikan og ræður frá at brúka kreppuhjálp á sjúkrahúsum. Tað at stovnar og fyritøkur brúka kreppuhjálp er ikki nakað sum læknar kunnu leggja seg í. Hesir stovnar meta seg óiva standa betri í fólksins eygum, tí teir gera "nakað". Hinvegin so kunnu læknar bert arbeiða við vísindaligum góðkendum metodum, og tað er kreppuhjálp ikki.

Í Ugeskrift for Læger 2006; 168 (47):4077 tekur Professur Tage Søndergaard Kristensen harðliga til orðanna móti teimum sokallaðu kanningum, sum siga, at kreppuhjálp nyttar. Hesar kanningar standa ikki vísindaligt mát. Hann vísir í hesum sambandi til kanningina hjá Lander og starvsfeløgum (7), sum viðgera stresstrupulleikan, at gera hann til sjúku. Hann vísir annars til kanningarnar frá Cochrane-reviews og aðrar sum klárt prógva, at kreppuhjálp er nyttuleys og tíverri kann gera skaða (8).

Her kann eg leggja afturat kanningina hjá Sijbrandij M og starvsfelagar í British Journal of Psychiatry í 2006 (9) har teir hyggja eftir tí sokallaða Post-Traumatic-Stress-Disorder (PTSD), ella við øðrum orðum sálarligir trupulleikar eftir skaðar, vanlukkur o.t. Her vísti tað seg, at tann bólkurin sum hevðið fingið kreppuhjálp varð verri fyri sálarliga (PTSD) 6 mánaðir eftir kreppuna, enn tann bólkurin sum ikki hevðið fingið kreppuhjálp.

Hetta svarar jú eisini væl til aðrar vísindaligar kanningar, eitt nú Aulagnier M og starvsfelagar (10). Hann ger ta niðurstøðu, at kreppuhjálp setur forðingar fyri náttúrligu sálarligu lekingini eftir kreppu. Harafturat hesum kemur hann til somu niðurstøðu sum Sijbrandij og fleiri aðrir, at kreppuhjálp førir til, at vit seint finna tey sum hava varðandi sálartrupulleikar, og sostatt gerast tey torførari at viðgera. Harafturat kemur eisini hann til ta niðurstøðu sum so mangir aðrir granskarar eru komnir við, at kreppuhjálp í besta lagi er nyttuleys.

Sum læknar kunnu vit tí ikki góðtaka kreppuhjálp sum viðgerðartilboð. At aðrir stovnar og virki brúka kreppuhjálp kunnu vit ikki gera so nógv við. Í besta lagi er tað spiltur peningur, og tá illa vil til, kann tað verða skaðiligt.

Kennardy JA, Webster RA, Lewin TJ, Carr VJ, Hazell PL, Stress debriefing and patterns of recovery following a natural disaster. J Trauma Stress 1996;9:27-49

Bisson J, Jenkins P, Alexander J, Bannister C. Randomised controlled trial of psychological debriefing for victims of acute burn trauma. Br. J Psychiatry 1997; 171: 78-81

Raphael B, Meldrum L, McFarlane A, Does debriefing after psychological traum work? BMJ 1995; 310: 1479 – 1480.

Wessely S, Rose S, Bisson J. A systematic review of brief psychological intervention ("debriefing") for the treatment of immidiate trauma-released symptomes and the prevention og post traumatic stress sisorder. Cochrane Library. Issue 4. Oxford. 1999.

Small R, Lumley J, Donohue L, Potter A, Waldenstrøm U. Randomised controlled trial of midwife led debriefing to reduce maternal depression after operative childbirth. BMJ 2000: 321: 1043 – 1047.

Carr VJ, Lewin TJ, Webster RA, Kenardy JA . A syntesis of the findings from the quake impact study: a two year investigation of the psychological sequela of the 1989 Newcastle earthquake. Int J Soc Psychiatry Epidemilol 1997; 32: 123 – 136.

Lander F, Friche C, Knudsen H. Stressbehandling, sygefravær og arbejdsfastholdelse. Ugeskrift for Læger 2006;168:4091-4.

Rose S, Bisson J, Wesseley S. Psychological debriefing for preventing post traumatic stress disorder (PTSD) (Cochrane Review). I: The Cochrane Library, Issue 2. Oxford: Update Software, 2002.

Sijbrandij M, Olff M, Reitsma JB, Carlier IV, Gersons BP. Emotional or educational debriefing after psycological trauma. Randomised controlled trial. Br. J Psychiatry 2006 Aug:189:150-5.

Aulagnier M, Verger P, Rouillon F. Efficiency of psychological debriefing in preventing post-traumatic stress disorders. Rev. Epidemiol. Sante Publique, 2004 Feb;52(1):67-79.

Tórshavn 21. jan 2007

Innsent tilfar

Av tí at vit fáa rættuliga nógv innsent tilfar sendandi – meira enn vit fáa í blaðið – hevur blaðleiðslan verið noydd at gjørt nakrar avmarkingar.

Enn sum áður skal fult navn skal vera undir øllum innsendum greinum – annars verða tær ikki prentaðar. Harnæst tilskila vit okkum rætt til at ikki at taka við tilfar, sum eisini er sent øðrum bløðum ella hevur verið prentað aðrastaðni. Drúgvar greinar – greinar sum eru longri enn áleið 5.500 tekn, verða raðfestar lægri, og koma bert í blaðið, um pláss er fyri teimum. Tað er ein fyrimunur um vit fáa tilfarið umvegis teldupost ella á diskli.

Oyvindur sleppur ikki at stongja Skálafjørðin

JÁKUP EMIL HANSEN
Århus

Havi júst sitið og lurtað eftir tíðindunum hjá útvarpinum á netinum frá 19/01-07. Má siga, at eg var ikki sørt skakkur av argumentunum, sum stjórin í Landsverki, Oyvindi Brimnes, nýtir at fáa eina brúgv lagda um Skálafjørðin. Tað, at Oyvindur helst vil hava eina brúgv ístaðin fyri eina rundkoyring undir Saltnesgrynnuni, er ikki nakað nýtt, men tað nýggja er, at Oyvindur nú er farin at blanda sína egnu politisku sannføring upp í málið. Tað er ongin loyna, at Skálafjørðurin er tað best egnaða staðið í Føroyum at leggja eina komandi oljuhavn. Hesin møguleikin er burtur, um loysnin hjá Oyvindi verður nýtt. Hesum er Oyvindur sjálvandi fullgreiður um, men tað, sum fær meg at skriva hetta lesarabrævið, er tað, ið Oyvindur sigur í viðtaluni við tíðindamannin: *"... at um boriplatformar skuldu komið til Føroyar er ikki neyðugt, at teir endiliga skulu inn á Skálafjørðin."*. Ein hevur hug at spyrja, síðani nær hevur stjórin á Landsverki fingið til uppgávu at úttala seg sum politikkari? Tann, sum ikki visti betur kundi fingið ta fatan, at maðurin rennur politisk ørindir fyri fólk, ið hava áhuga ella hava sum mál, at oljuhavnin skal liggja aðrastaðni enn á Skálafjørðinum. Um so er veit eg ikki, men eg havi altíð hildið, at Landsverk bert skal vera ein ráðgevandi myndugleiki tá umræður infrakervi.

Fyri og ímóti

Tað, sum Oyvindur serliga leggur dent á í sínari argumentation fyri einari brúgv, er at ein rundkoyring í einum undirsjóvartunli gongur í móti teimum normum, sum Landsverk gongur eftir. Eg eri ikki serkønur á umráðnum, men eg fái illa ímyndað mær, at tey, sum hava staðið fyri tí stóra fyrireikingararbeiðinum, ikki hava gjørt sítt arbeiðið til lítar og fingið ta neyðugu ráðgevingina frá útlendskum serkønum.

Tað næsta argumentið, sum Oyvindur fleiri ferðir hevur drigið fram, er eitt av teimum meira skemtiligu. Hann sigur: at við einari brúgv kunnu fólk bæði fara til gongu ella á súkklu, tá tey skulu yvir um fjørðin. At hetta skal vera ein grundgeving fyri at stongja størsta fjørðin í Føroyum fyri stórum skipum og oljuboriplatformum, er bæði flennandi og grátandi at. Fyri hansara skuld velji eg tó bert at taka hetta sum skemt, annað kann tað ikki vera, um ikki ein fjald politisk dagsskrá liggur aftanfyri.

Í greinini, "Eiga ikki í sjálvdrátti at leggja landsveganetið" í Sosialinum frá oktober, leggur Oyvindur dent á, at brúgvin kemur at verða nóg høg til, at Norrøna kann sigla undir henni. Heilt erligt, Skálafjørðurin skal kunna brúkast til nógv annað, ikki bert eina komandi oljuvinnu, men so sanniliga eisini ferðavinnu. Ferðavinnan í Føroyum hevur stórt potentiali og kemur at vaksa seg størri enn hon er í dag. Vøksturin kann m. a. síggjast aftur í teimum mongu stóru ferðamannaskipunum, sum vitja Føroyar. Hesi skip, kunnu kasta rættiliga fitt av sær til nærumhvørvi, og vildi hesin møguleikin fyri ein stóran part verið horvin fyri Skálafjørðin, um loysnin hjá Oyvindi verður fylgd. Harafturat vildi ein stór brúgv um Skálafjørðin neyvan prýtt náttúruna, men heldur skemmað hana.

Tað er av alstórum týdningi, at kommunurnar um Skálafjørðin duga at standa saman og tora at taka tvístøðuna upp, ið uttan iva vil standast av hesum máli, sum t.d. ætlanini at leggja eina brúgv um fjørðin, ið uttan iva vil fáa stórar neiligar avleiðingar fyri framtíðarmøguleikar fjørðsins at menna seg. Ein brúgv um fjørðin merkir: mistar inntøkur, ikki bert fyri Runavík, men allan fjørðin.