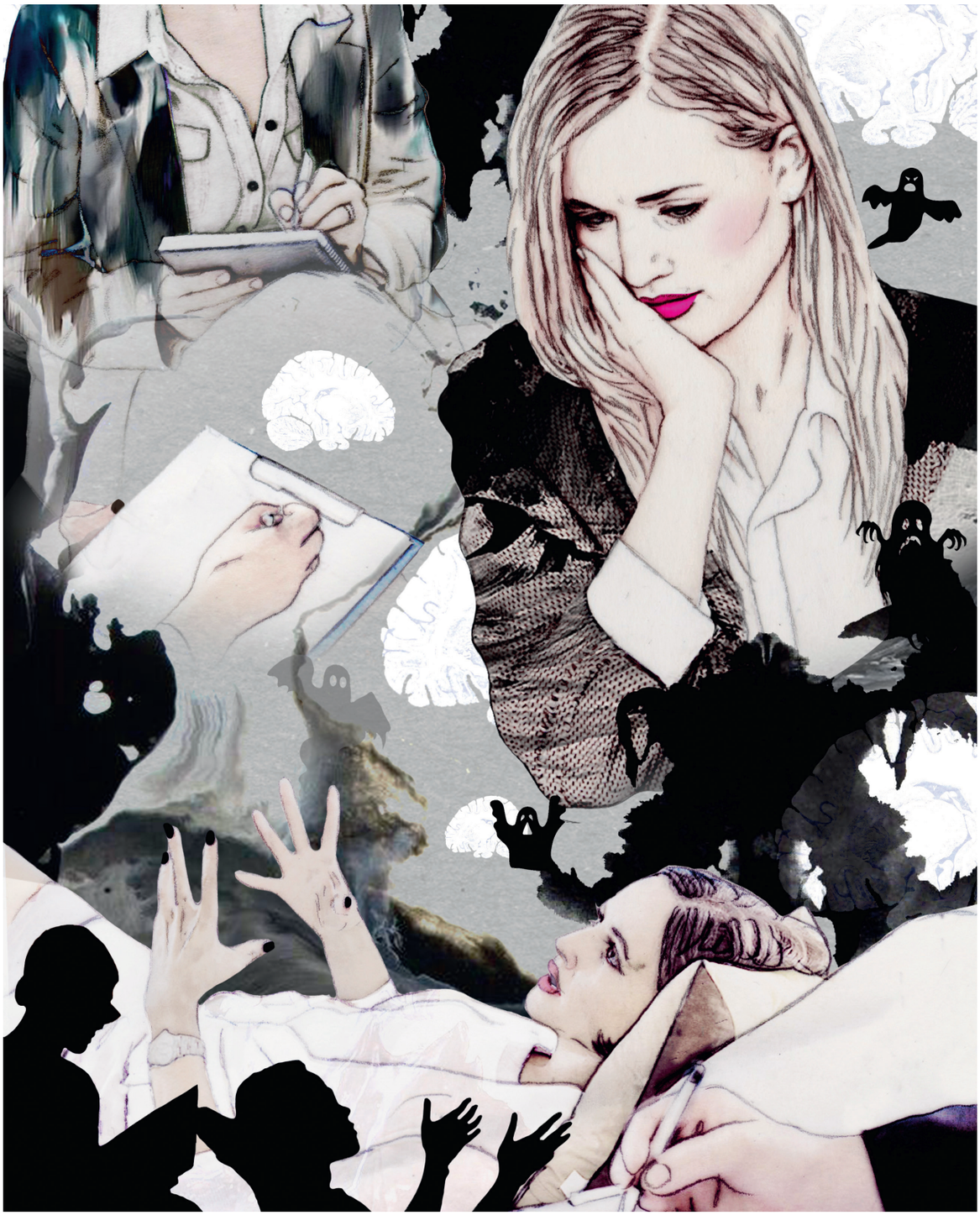

Hodehjelp

Skal vi tro amerikansk popkultur, går alle moderne mennesker til psykolog. Når er det egentlig på tide å søke profesjonell hjelp for å takle utfordringer i livet?

TEKST **KRISTINA S. MOBERG** ILLUSTRASJON **TESS JACOBSEN**

STE_NO_412680_psykologen.indd 84 4/14/16 1:31 PM

Terskelen for å oppsøke psykolog er blitt lavere siste femti år, også i Norge. Generelt er det blitt større aksept for å snakke om vår «psyke», både de sterke og svake sidene. Noen hevder at tilgangen til psykologer og fokuset på psykisk helse leder til en selvoppfyllende profeti. Altså at flere oppsøker hjelpeapparatet der de selv egentlig kunne håndtert utfordringene på egen hånd. Noen spør seg om vi i 2015 har fått redusert tro på vår egen evne til å takle kriser, og dermed blir mindre autonome og robuste. Jeg har ikke svarene, men de fleste ser ut til å mene at åpenheten om psykisk helse er en svært etterlengtet og god utvikling. At lavere terskel for å be om profesjonell hjelp er et gode. Forskning har blant annet vist at mennesker som evner å oppsøke og hente støtte ved høyt stress, er de som kommer best ut. Det å skulle håndtere alt på egen hånd, skamme seg over å streve eller takke nei til hjelp, er ikke de beste mestringsstrategiene. Det er viktig å ha tiltro til egne evner og ikke febrilsk lete etter hjelp. Men noen lidelser regnes som såpass alvorlige at det anbefales profesjonell hjelp av enten psykolog eller psykiater. Da skal ingen coach eller venn påta seg den rollen.

ALVORLIGE PSYKISKE LIDELSER handler om oss mennesker når vi er på vårt mørkeste, når vi står i fare for å skade oss selv eller andre og har ekstrem indre psykisk smerte. Langt vanligere er det å bli rammet av mildere psykiske lidelser. Over halvparten av oss vil oppleve det i løpet av vårt liv. Frykt ikke, psyken vår er som regel rustet til å møte livets mangslungne vei. Og dersom vi får psykiske sammenbrudd, så er det per i dag mulig å finne hjelp. Men man må som regel være aktiv selv og ikke forvente å bli «reddet».

Så når er det på tide å ta grep? Som psykolog kan jeg oppleve klienter som frykter at problemene de oppsøker meg med, er for banale. Livet er proppfullt av utfordringer, det har de rett i. Vi blir alle satt på prøve når vi får beskjed om at vi har en sykdom, når kjæresten bestemmer seg for å bli ens eks, når barnet uteblir, når jobben tapes eller eksamen feiler. Når er tidspunktet for å be om henvisning til psykolog i det offentlige, Google «privat psykologhjelp» eller bestille time hos coachen? Og når er det best bare å ringe en venn og håndtere det selv?

Det er stor forskjell på å gå til fastlegen og gå til psykolog. Jeg har aldri opplevd at klienter har for banale problemer. Jeg har aldri sendt dem ut etter to minutter med en resept på hvile. Ethvert menneske har sin livshistorie og skrittet for å oppsøke psykologen med sitt private «jeg» blir alltid anerkjent og beundret av meg. Ved sterke belastninger og psykiske vansker er støtte en faktor for god løsning.

“Man må som regel **VÆRE AKTIV** *selv og ikke forvente å bli «reddet»”*

SÅ HVA ER EGENTLIG psykiske plager? Dersom tankene og følelsene stadig kverner rundt noe smertefullt, merker vi at vi ikke har det bra. I psykologien skiller vi mellom psykiske vansker og psykiske lidelser. Videre skiller vi mellom lettere psykiske lidelser og alvorlige psykiske lidelser. Psykiske vansker har de fleste av oss erfart, om enn bare for en liten stund. Psykiske vansker kan være som en forbigående influensa eller murrende hodepine. Eksempler kan være konsentrasjonsvansker grunnet krangling i hjemmet, forbigående søvnvansker, uro over fremtiden, mistrivsel på arbeidsplassen, ensomhet, følelsesmessige vansker grunnet økt stress, vansker med kropp og vekt, utrygg selvfølelse. Disse er ikke regnet som patologiske, og møter ikke kriteriene for en diagnose, det vil si at vi ikke kan kalle det en lidelse eller sykdom. Det handler om krevende belastninger ja, men det er innenfor det personen selv kan håndtere. Personen settes ikke ut av balanse over tid.

Hva som setter hvem ut av balanse, varierer imidlertid, derfor handler ikke psykiske vansker om å vurdere objektive belastninger. For noen kvinner er svangerskap en ekstrem sårbar periode, for andre ikke. For noen er kritikk på arbeidsinnsatsen som et slag under beltestedet og fører til sykemelding, mens det for andre blir som å skvette vann på gåsa. Derfor er det så viktig at vi mennesker ikke sammenligner smertefulle erfaringer, hvem har det verst, liksom. Det handler ikke om hvilke belastninger man står i, det handler om kombinasjon av individets forutsetninger for å håndtere belastningen og belastningens karakter.

PSYKISKE VANSKER KAN gå over i psykiske lidelser, dersom de vedvarer eller eskalerer. Du kan gjerne se for deg en temperaturmåler: Hvor på måleren ligger vanskene? Midt på treet, langt opp på det røde eller langt ned på det blå. Det blå (kuldegrader) kan sammenlignes med når ➔

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST
Psykolog og blogger på Psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfulness, indre konflikter og mye, mye mer.
Psykologblogg.no.

STE_NO_412680_psykologen.indd 85 4/14/16 1:31 PM

> *“ For høye forventninger til hva psykologen skal utrette,* **KAN VÆRE EN BREMS** *„*

vi mennesker isolerer oss, skyver andre vekk fra oss, kobler oss vekk fra følelsene våre. Går man langt ned på det blå, kan det ligne depresjonen. Det røde kan handle om sterke følelser, som kan bli for sterke. For eksempel sterk sjalusi, aggresjon, seksuell utagering, rus-behov, angst. Følelser er helt normalt å ha og å kjenne. Vi skal kjenne våre følelser. Det som varierer er vår evne til å håndtere våre følelser og akseptere dem. Sterkt sinne trenger ikke være tegn på alvorlige vansker, dersom det sterke sinnet kan håndteres av personen (uten at det går utover andre). Denne temperatursjekken er en metafor for hvor på skalaen vi befinner oss, hva som er normalt og håndterbart (selv om det kan være smertefullt) og hva som beveger seg over i det anormale og uhåndterbare.

EN TYPISK TIME HOS PSYKOLOG
Cecilie: Hei!
Psykologen: Hei, hva leder deg hit til meg i dag?
C: Eh … Nei … Altså. Vet ikke. Noen sa jeg burde prøve. Fordi … fordi jeg har avbrutt studiene, og … er en del trist. Men … ja, hva skal jeg gjøre med det?
P: Ok, så du har avbrutt studiene og er en del trist, og er usikker på hva du skal gjøre med det. Og håper at det kan hjelpe å komme hit til meg?
C: Ja.
P: Ok. La oss bruke litt tid på livshistorien din, hva som har ledet deg til nåtidens vansker, og så kan jeg se om vi sammen beslutter at det er nyttig for deg å komme hit i en periode. Ok?

SÅNN KAN EN FØRSTETIME forløpe. Ikke uvanlig er det litt spent for klienten fordi settingen er uvant. To ukjente mennesker møtes og det handler kun om deg. Noen ganger får klienten sterke opplevelser i slike møter, der følelsene strømmer på og ting kjennes enda verre. Det er ikke så rart. Det å dele emosjonell smerte handler om at man åpner opp indre rom og tar frem det undertrykte og skjulte. Andre opplever en stillhet som gjør dem urolig, siden de ikke helt vet hvordan de skal begynne eller hva de skal si. Det er ikke bare godt å gå til psykolog, det handler ofte om en god-vond prosess der målet er bedre kontakt med seg selv, høyere innsikt, aksept for det vonde man står i og hjelp til å få det bedre.

Uansett mål eller vansker vil timer hos psykolog være noe de fleste husker, fordi det er sterke og såre opplevelser som deles. Jeg har naturligvis forsøkt å sitte i den andre stolen, å være klient overfor en psykolog. Det var litt vanskeligere enn jeg forventet, det å dele og hente støtte. Sårbart, rett og slett. Jeg har også testet en coachende psykolog, og synes det var enklere, siden psykologen da holdt et høyt aktivitetsnivå og fokuserte på problemløsningsmetode. Likevel var nok det som ga meg mest den innsiktsorienterte, litt mer kronglete og følsomme terapien. Ulike metoder gir ulik gevinst.

Som psykolog Siri Gullestad ved Universitetet i Oslo har skrevet om; terapi handler ikke om å løse alle vansker og bli kvitt alle nevroser, det handler om en hjelp på veien til å forstå og håndtere mer enn før. For høye forventninger til hva psykologen skal utrette, kan være en brems. Hovedaktøren i prosessen er i grunn klienten, mens psykologen fremmer den gode prosessen. Man kan bli nokså overrasket over at man kan få en litt spesiell tilknytning til psykologen over tid, når barndommens relasjoner kan bli vekket til live igjen. Plutselig kan man bli sint på psykologen eller svært knyttet, siden man drar med seg sine tidligere savn og erfaringer i denne relasjonen. Dette er kjente mekanismer for psykologen, som de er trente på å forstå og håndtere.

ENDEN PÅ VISA kan være: Forsøk selv å håndtere dine følelser og utfordringer, og del erfaringer med venner og familie. Dersom det ikke hjelper, at psyken kjennes overfokusert med bekymringer og uro, sjekk ut hjelpetilbudet i din kommune, jobb eller skole. Dersom det ikke er lett tilgjengelig psykologhjelp, anbefaler jeg deg å oppsøke fastlegen (de har fortsatt en nøkkelrolle i psykisk helse). Det er fint med en lav terskel for dette. Det kan virke forebyggende, øke din selvfølelse og gi deg et lite løft på veien. Drøft med legen om offentlig psykolog eller privat psykolog er det rette, legen kan bli med å vurdere alvorlighetsgraden av vanskene. Som tommelfingerregel er det de mest alvorlige psykiske lidelsene som blir dekket av det offentlige psykiske helsevesen, mens lettere psykiske lidelser ikke tilbys et slikt tilbud. I de store byene i Norge fins det mange privatpraktiserende psykologer og psykologfellesskap. Google, let litt rundt, ring og sjekk ut. Fordelen er rask tilgang på profesjonelle samtalepartnere. Ulempen er kostnaden. Se linkene nedenfor for tips om hvordan man går frem og hva man kan forvente av utgifter.

NYTTIGE NETTSTEDER
Mentalhelse.no: Ta kontakt for en uforpliktende prat.
Psykologforeningen.no: Finn en psykolog i ditt område gjennom søkefunksjonen. For behandling i det offentlige helsevesenet, du betaler kun en egenandel før frikortet overtar, slik som hos fastlegen.
Favne.no: Nyttig informasjon om psykolog-hjelp i Oslo, lett overførbart til andre byer.

«Psykolog» er en beskyttet tittel der man har autorisering som helsepersonell. «Terapeut» og «coach» er ingen beskyttet tittel, og her kan kompetansen variere fra ukers-kurs til mangeårige utdanninger. Det er nyttig å rådføre seg når man går til ikke-autoriserte terapeuter. Mange har gode erfaringer med kjente coacher innen et visst felt, de vil da ikke tilby dyptgående terapeutiske prosesser, men være mer problemløsende. Mange privatpraktiserende psykologer tilbyr også coaching, men er fortsatt underlagt samme forpliktende profesjonslover. ★

STE_NO_412680_psykologen.indd 86 4/14/16 1:31 PM