

Áfallahjálp

Í stórum skólum eins og Menntaskólanum við Hamrahlíð geta alltaf komið upp óvænt atvik og nemendur orðið fyrir áföllum. Innan skólans er starfandi áfallaráð og í því sitja áfangastjóri, hjúkrunarfræðingur, náms- og starfsráðgjafi, skrifstofustjóri og tveir kennarar. Hlutverk áfallaráðs skólans er meðal annars að veita nemendum aðstoð hafi þeir orðið fyrir áföllum, annað hvort innan skólans eða í einkalífi.

Komi upp atvik innan skólans þar sem nemandi verður fyrir áfalli er nemandanum sinnt og einhver úr áfallaráði kallaður til. Skólinn ber hag nemenda sinna fyrir brjósti og til þess að geta aðstoðað nemendur sem verða fyrir áföllum utan skóla þyrfti nemandinn eða aðstandandi hans að láta námsráðgjafa, hjúkrunarfræðing, áfangastjóra eða kennara vita um áfallið.

Áföll sem nemendur geta orðið fyrir innan skólans geta t.d. verið alvarleg slysum eða veikindi. Nemendur geta orðið vitni að slysum eða veikindum samnemenda eða kennara og andláti nemenda eða kennara. Áföll sem nemendur geta orðið fyrir í einkalífi geta verið slysum, veikindi eða andlát, hafa orðið vitni að slysum, veikindum eða andláti ættingja, vina eða ókunnugra.

Áfall er skilgreint sem sterk streituvíðbrögð í kjölfar ákveðinna óvæntra atburða. Áföll eru mjög mismunandi og mismunandi hvernig einstaklingar upplifa þau.

Áfallahjálp er stutt fyrirbyggjandi aðstoð sem veitt er þeim sem orðið hafa fyrir hættu sem ógnar lífi eða limum og þeim sem verða vitni að ofbeldi, slysum eða dauða. Áfallahjálp er ætlað að draga úr líkum á því að áfallið hafi varanleg áhrif á einstaklinginn, þ.e. að einstaklingurinn þrói með sér alvarlegri vanda í kjölfarið s.s. sálræna erfiðleika.

Áfallahjálp samanstendur gróflega af 6 þáttum. Hér má sjá þessa þætti og hvernig brugðist er við þeim hér í MH.

1. Sálræn skyndihjálp

Sálræn skyndihjálp og sálrænn stuðningur er fyrsta og mikilvægasta hjálpin sem veitt er í kjölfar áfalls. Sálræna skyndihjálpin felst meðal annars í því að vera hjá einstaklingnum, vera til staðar og hjálpa honum að svara spurningum á borð við „Við hvern finnst þér best að tala þegar þér líður illa?“ og „Hvað skiptir þig mestu máli núna?“ Þegar aðeins líður frá áfallinu þarf sá sem varð fyrir áfallinu að fá að tala um reynslu sína og einhver þarf að hlusta.

Í kjölfar áfalls er einhver úr áfallaráði kallaður til og hann er hjá þeim sem fyrir áfallinu varð. Sá aðili aðstoðar einstaklinginn við að ná í fjölskyldu, ættingja eða aðra nána ef hann þarf þess. Sá sem fyrir áfallinu varð getur verið mjög dofinn og ekki vitað hvað hann vill, þess vegna er mikilvægt að vera til staðar fyrir hann og hlusta á hann.

2. Upplýsingar og fræðsla

Polendur áfalla verða að fá að vita hvað gerðist og mikilvægt er að þeir fái réttar upplýsingar eins fljótt og auðið er, að þeir frétti t.d. ekki af atburðinum í fjölmiðlum.

Ef tilkynna þarf öllum nemendum skólans um það sem gerst hefur eru nemendur kallaðir á sal eins fljótt og auðið er og rektor skólans fer með tilkynninguna.

Áfallaráð, skólastjórnendur eða prestur sér um að hafa samband við ættingja nemanda ef þess þarf.

Þeir sem verða fyrir áfalli þurfa að fá upplýsingar um hvaða einkennum þeir geta fundið fyrir í kjölfar áfallsins, bæði andlegum, líkamlegum og félagslegum. Ef áfallið er þess eðlis að talin er þörf á að viðkomandi þurfi á sérfræðihjálp að halda er haft samband við áfallateymi LSH eða sóknarprest og viðkomandi vísað til þeirra. Ef ekki er talin þörf á slíkri aðstoð mun áfallaráð MH upplýsa viðkomandi um þá aðstoð sem í boði er og hvaða einkenni er eðlilegt að hafa í kjölfar áfalls.

3. Viðrun

Viðrun felur í sér að sá sem varð fyrir áfallinu geti viðrað tilfinningar sínar. Viðrun fer fram í óformlegum hópum og um það sjá fagaðilar, s.s. prestar eða heilbrigðisstarfsmenn. Skólinn hefur samband við sóknarprest eða áfallateymi LSH og vísar einstaklingum þangað ef þörf er á, en annars getur viðrun farið fram með hjúkrunarfræðingi eða námsráðgjafa skólans.

4. Tilfinningaleg úrvinnsla

Tilfinningaleg úrvinnsla fer fram í formlegum hópum undir stjórn fagaðila og er ekki unnin innan MH. Markmið þessarar úrvinnslu er að vinna úr tilfinningum sínum með því að deila hugsunum sínum og tilfinningum og fá fræðslu um eðlileg viðbrögð við áföllum. Þessir fundir eru haldnir nokkrum dögum eftir áfallið til þess að einstaklingurinn sé búinn að átta sig á atburðinum. Ef viðkomandi hefur verið vísað til áfallateymis LSH mun tilfinningaleg úrvinnsla fara fram þar.

5. Virkjun stuðningskerfis þolenda áfalla

Stuðningur ættingja, vina eða annarra nánna aðstandenda er nauðsynlegur þeim sem verða fyrir áfalli.

Skólinn styður við þá nemendur sem verða fyrir áföllum. Áfallaráð MH aðstoðar þann sem varð fyrir áfallinu að hafa samband við aðstandendur eftir atvikum, bæði strax eftir áfallið og síðar. Nemendum er ávallt frjálst að koma og ræða við námsráðgjafa og hjúkrunarfræðing skólans, eða hringja í þá. Aðstandendur nemenda geta líka haft samband.

6. Mat á áhættuþáttum og eftirfylgd

Eftirfylgd eftir áfall er mikilvæg því viðbrögð við áföllum geta þróast yfir í sjúkdómseinkenni. Námsráðgjafi og hjúkrunarfræðingur MH annast eftirfylgd en prestur eða aðili úr áfallateymi LSH ef þörf er á.

Í kjölfar áfalla eru nemendur oft heima við fyrstu dagana. Skólinn aðstoðar nemendur við að koma aftur í skólann eftir áfall, t.d. með því að vera í sambandi við aðstandendur.

Heimildir

Margrét Blöndal. (2007). *Áföll, áfallastreita, áfallahjálp. Sorg og sorgarstuðningur*. Reykjavík: Landspítali háskólasjúkrahús Fossvogi. Slys- og bráðasvið.

Rauði kross Íslands. (e.d.). *Hvað er áfall?* Sótt þann 9. apríl 2008 af slóðinni <http://redcross.is/Apps/WebObjects/RedCross.woa/wa/dp?id=1001098>

Ríkislögreglustjórinn. Almannavaradeild. (2007). *Áfallahjálp*. Sótt þann 12. nóvember 2007 af slóðinni http://www.almannavarnir.is/displayer.asp?cat_id=150
