



Mestring av dagliglivet

Behandling av traumer og suicidalitet i døgnavdeling. Sykehuset Østfold. 18.3.21.
Spesialrådgiver Hilde Pentzen, RVTS Øst

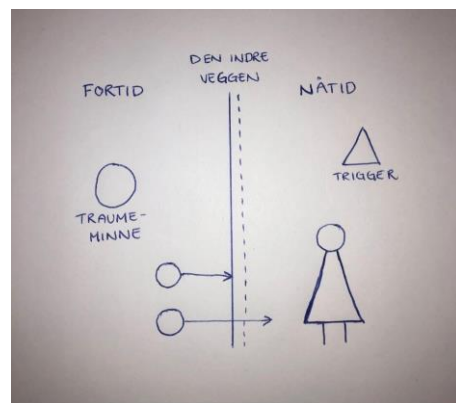
Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging
www.rvtsost.no



1

Mestring av dagliglivet / styrking av den indre veggen

- Bedre søvn
- Etablere sunn struktur på dagen
- Fysisk selvivaretakelse
- Sunne spisevaner
- Gode opplevelser
- Kunne håndtere triggerer



2

Læringsmål

- **Læringsmål**

- Vite hvordan en kan jobbe med bedring av søvn
- Kunne jobbe med triggere



3

Bedre søvn

- Generelle søvnhygieneregler
 - Ta vare på søvnbehovet
 - Redusere aktivering om kvelden og natten
 - Bevare god døgnrytme
- Tilrettelegge for størst mulig opplevd trygghet når en skal sove
- Jobbe med å takle mareritt
- Medikasjon?



4

Triggere

- **Definisjon:**

Alt som minner om tidligere traumer og derfor utløser uvanlige sterke reaksjoner

- **Å håndtere triggere:**

Identifisere, bli kjent med egne reaksjoner. Forberede seg på triggende situasjoner.



5

Identifisering av triggere

- **Ytre triggere**

- Situasjoner, gjenstander, personer, lukter, lyder

- **Indre triggere**

- Kropp, følelser, tanker

- **Relasjonelle triggere**

- Samspill med andre



6