

Lær at undgå

VREDES- UDBRUD

En del mennesker med sclerose oplever en vrede, som de aldrig tidligere har kendt til. Det skyldes, at vreden hænger direkte sammen med scleroseplak i hjernen. Og vreden er svær at håndtere – men det kan læres

Mange mennesker med sclerose er ramt på det, der i Mette Ellermanns fagsprog kaldes 'de kognitive styringsfunktioner'. Når det er tilfældet, får de problemer med at hæmme følelsesudbrud og med at undgå, at de bruser over af en følelse. Ofte rammes folks evne til at skabe overblik og bedømme en situation desværre sideløbende.

»Det vil sige, at de her mennesker skal bruge mere tid, når de skal vurdere en situation. De har en slags nedsat dømmekraft. Når de reagerer hurtigt, kommer de til at reagere forkert. Og vreden kommer typisk væltende enormt hurtigt, hvilket gør de her to kognitive udfordringer til en rigtig dårlig cocktail,« forklarer Mette Ellermann.

Den gode nyhed

Men ifølge Mette Ellermann, der har arbejdet med mennesker med sclerose i sit job som neuropsykolog i 16 år, kan langt, langt de fleste lære at blive bedre til at håndtere vreden.

»Tricket er, at man skal købe sig selv

tid, så man ikke eksploderer. Og det kan trænes. Man skal lære at se de allertidligste tegn på ens vrede,« fortæller hun og fortsætter:

»For de fleste vil fysiske symptomer være det første, der kommer, når vreden er på vej. Folk kan måske mærke en sammenknoling i halsen, en anspændthed i deres muskler eller de bliver opmærksomme på, at de knytter hænderne. Det er, fordi man gør sig klar til at kæmpe, når man bliver vred. Andre beskriver det som, at de 'bliver sorte indeni', eller at de kan mærke, at de 'bliver flakkende'. Hvis man kan lære at spotte de her individuelle, personlige tegn, så kan man lære at stoppe vreden. Næste gang man bliver vred, skal man prøve at mærke efter, hvordan det mærkes helt indledende. Man skal lære at analysere sig selv allerede i situationen og ikke først bagefter. Mange vil sige, at vreden kommer som et lyn fra en klar himmel, men det er ikke helt sandt. Det kan være svært at spotte de indledende tegn – men de er der,« forklarer Mette Ellermann.

Herefter er der så to forskellige strate-



Af Lotte Skou Hansen



▶ **Den mest alvorlige form for vrede, som jeg møder meget blandt mennesker med sclerose, er den vrede, der bliver vendt mod dem selv. Den er lige så impulsiv, voldsom og irrationel, som den vrede, de retter mod andre.**

Mette Ellermann

- gier, man kan bruge, når man har lært at spotte, at vreden er på vej.

Enten kan man arbejde imod den biokemi, der er i vrede, eller også kan man aflede sig selv. Du kan læse mere om de to metoder i boksen her på siden.

Vrede som psykisk selvskade

Men hvis man spørger den erfarne neuropsykolog, har langt de fleste i virkeligheden et andet stykke arbejde, som de skal starte med, inden de går i gang med at lære at kontrollere deres vrede mod andre,

»Den mest alvorlige form for vrede, som jeg møder meget blandt mennesker med sclerose, er den vrede, der bliver vendt mod dem selv. Den er lige så impulsiv, voldsom og irrationel, som den vrede, de retter mod andre. Og den kan virkelig æde dem op. De bebrejder sig selv og slår sig selv i hovedet mentalt i en grad, så det faktisk er en form for psykisk selvskade – og det kan fuldstændigt ødelægge et menneske.«

»Det er IKKE din skyld«

Mette Ellermann har en ganske simpel metode til at hjælpe, når hun møder den type vrede:

»Jeg siger altid med meget fasthed i stemmen: 'Det er IKKE din skyld.' Den sætning skal folk med scleroserelateret vrede lære at tage til sig og sige til sig selv. Når de begynder at slå på sig selv psykisk, skal de sige: 'Det her er ikke min skyld.' De skal lære at huske sig selv på, at vreden er en kognitiv dysfunktion, som skyldes deres sclerose. Vredesudbruddene er ikke en bevidst handling. De er en følge af en hjerneskade! Hvis man husker på det, kan man ikke bebrejde sig selv på samme måde,« forklarer hun. ☺

! METTE ELLERMANN'S TO STRATEGIER TIL AT UNDGÅ VREDSUDBRUD:

1

Øv dig i at ændre de fysiologiske reaktioner, der er i vredefølelsen. Det handler om biokemi: Når man bliver vred, udskilles der adrenalin i hjernen, fordi man gør sig klar til at kæmpe. Når du begynder at spænde op i musklerne og knytte hænderne, fordi du gør dig klar til kamp, skal du aktivt gøre det modsatte: Slap af i hænderne og vend håndfladerne ud fra kroppen. Så sender du signaler til hjernen om, at der ikke var fare på færde alligevel. Du får hele dit system til at melde »fejla-larm«, og så reguleres dit adrenalin-niveau ned igen.

På samme måde bliver åndedrættet overfladisk og hurtigt, når man bliver vred. Øv dig i at trække vejret HELT ned i maven. Tæl til fire under indåndingen og til seks på udåndingen. Hvis man gør det, så kan man simpelthen ikke blive rasende samtidig, lover Mette Ellermann.

2

Afledning. Det handler om at købe sig selv tid, inden vreden eksploderer, ved at fjerne fokus. Du skal simpelthen vende dit fokus væk fra det, der er ved at udløse din vrede. Find en afledningsmanøvre, der virker for dig. Nævn fx alle de hvide eller orange ting i rummet. Eller sig »1-2-1-2-1-2«. Helt konkret fortæller Mette Ellermann om en klient, der havde stor succes med at sige: »Anne lagde anemoner, Bennys bukser brændte, citroner er sure,« for sig selv, når hun mærkede vreden komme. Hun skulle koncentrere sig for at gå fra første linje af et af de kendte børnerim til den første linje i det næste og blev dermed afledt fra vreden. Andre har brug for noget visuelt og ser fx et rødt lys i en lyskurve for sig, fordi de oplever, at det røde signalerer 'Stop!' så tydeligt til dem, at de stopper op i deres vrede udbrud.

Inddrag din partner

Når vreden skal håndteres, understreger Mette Ellermann, at det er uhyre vigtigt at inddrage sin partner, hvis man har en.

» Den her type vrede kan ødelægge parforhold, hvis man ikke får talt om det. For vredesudbruddene kan være meget voldsomme, faktisk nærmest helt overgrebs-agtige. Man kan føle sig decideret psykisk forudlempet, hvis partneren skælder voldsomt ud,« forklarer hun og fortsætter:

»Det er så vigtigt at få snakket om, hvordan man skal forholde sig til vreden. Ægtefællen skal have en viden om, at vreden er en følge af sygdommen. Så han eller hun ved, at det ikke er konen eller mandens skyld, når vedkommende hidser sig op,« fortæller Mette Ellermann og forklarer, hvorfor det er så betydningsfuldt, ved at fortælle en historie om et trafikuheld:

Hvis man i sin bil påkører et barn, der brækker benet, så betyder det meget, hvorvidt man selv var skyld i uheldet eller om barnet løb ud foran bilen, og man intet kunne gøre for at undgå det.

Kørte man 100 km i timen eller kørte man 30 km. i timen? Man vil selv se anderledes på uheldet afhængigt af, om man hørte for stærkt eller ej. Og det vil naboerne også. Det skyldes, at bevidste handlinger, der skader andre, er meget værre end uheld. Det er ifølge Mette Ellermann den samme mekanisme, der gør sig gældende med hensyn til vreden.

Når man selv og ens partner er blevet klogere på det her område, skal man få lavet nogle klare aftaler om, hvad man så gør, når vreden optræder.


Mette Ellermann forklarer, at det bedste er, hvis man kan finde en fælles måde at italesætte vreden på. Hvis man kan blive enige om, at når vreden bruser over, så kigger man på hinanden og siger: »Nå, der var den igen...«, »Den dumme pandelap« eller »Hov, der var sclerosen på spil ige«.

»Det er en bedre metode, end at den part med sclerose skal gå og sige undskyld hele tiden. Det kan være godt at gøre over for mere udeforstående, men hvis man hele tiden skal underskyldes over for sin partner, for noget som man egentlig ikke er skyld i, så tager man en meget stor byrde på sig,« mener hun.

En sådan aftale om, hvad man »kalder« den sclerose-relaterede vrede, og hvordan

man tackler vredesudbruddene, skal man lave i fredstid og ikke midt i et skænderi.

»Og så skal man som partner anerkende, at det er voldsomt svært det her. At man godt forstår, at selvom ens mand eller kone har været ved neuropyskolog og lært nogle strategier, så kan de strategier altså være forbaskede svære at følge, når vreden bryder ud,« understreger hun. ☺

 **Det er så vigtigt at få snakket om, hvordan man skal forholde sig til vreden. Ægtefællen skal have en viden om, at vreden er en følge af sygdommen. Så han eller hun ved, at det ikke er konen eller mandens skyld, når vedkommende hidser sig op.**

Mette Ellermann