



# OPERATIV RESILIENS- TRENING



# Stressreaksjonsskala

|          | OPTIMAL<br>BEREDSKAP                                                                       | KLAR                                                                                                   | REAGERER                                                                                                 | STREVER                                                                                                   | IKKE<br>STRIDSDYKTIG                                                                                 |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FØLELSER | Balansert<br>Rolig<br>Takknemlig                                                           | Stort sett balansert<br>Samlet<br>Tilfreds                                                             | Tidvis irritabel<br>Urolig<br>Utilfreds                                                                  | Ofte irritabel<br>Engstelig<br>Plaget                                                                     | Emosjonelt ustabil<br>Panisk<br>Håpløshet                                                            |
| TANKER   | Tydelig fokus<br>Mestrer kompleksitet<br>Utmerket forståelsesevne                          | Oppmerksom<br>Håndterer kompleksitet<br>God forståelsesevne                                            | Tidvis distraheret<br>Adekvat kapasitet<br>Rimelig forståelsesevne                                       | Ofte distraheret<br>Begrenset kapasitet<br>Dårlig forståelsesevne                                         | Forvirret<br>Overveldet<br>Mangler forståelsesevne                                                   |
| SØVN     | Utmerket søvnkvalitet<br>Fullstendig uthvilt<br>Fredelig søvn                              | God søvnkvalitet<br>For det meste uthvilt<br>Tidvis vonde drømmer                                      | Rimelig søvnkvalitet<br>Delvis uthvilt<br>Ofte vonde drømmer                                             | Dårlig søvnkvalitet<br>Knappt uthvilt<br>Tilbakevendende mareritt                                         | Forferdelig søvnkvalitet<br>Utmattet<br>Mareritt dominerer                                           |
| KROPP    | Fullstendig oppladet<br>I toppform<br>Ingen helseplager<br>Ingen smerte                    | Energisk<br>Klar<br>Minimale helseplager<br>Mild smerte                                                | Trett/sliten<br>Redusert beredskap<br>Moderate helseplager<br>Plagsom smerte                             | Tappet for energi<br>Lav beredskap<br>Ofte helseplager<br>Forstyrrende smerte                             | Utslitt<br>Ingen beredskap<br>Alvorlige helseplager<br>Lammende smerte                               |
| SOSIALT  | Opplever sterk støtte<br>Føler seg forstått<br>Dyp tilitt til nære andre<br>Ingen ensomhet | Opplever generell støtte<br>Føler seg stort sett forstått<br>Tilitt til nære andre<br>Minimal ensomhet | Opplever tidvis støtte<br>Føler seg noen ganger forstått<br>Delvis tilitt til nære andre<br>Noe ensomhet | Opplever lite støtte<br>Føler seg sjeldent forstått<br>Begrenset tilitt til nære andre<br>Hyppig ensomhet | Opplever ingen støtte<br>Føler seg ikke forstått<br>Ingen tilitt til nære andre<br>Konstant ensomhet |
| ATFERD   | Proaktiv selvivaretagelse<br>Utmerket omsorg for andre<br>Utmerket dømmekraft<br>Engasjert | God selvivaretagelse<br>God omsorg for andre<br>God dømmekraft<br>Involvert                            | Adekvat selvivaretagelse<br>Noe omsorg for andre<br>Rimelig dømmekraft<br>Tidvis tilbaketrukket          | Redusert selvivaretagelse<br>Lite omsorg for andre<br>Dårlig dømmekraft<br>Ofte tilbaketrukket            | Ingen selvivaretagelse<br>Forsømmer andre<br>Svekket dømmekraft<br>Isolert                           |



# Stressmestringstiltak

| OPTIMALISER                                                                                                                                                                                                         |  | OPPRETHOLD                                                                                                                                         |  | MOTARBEID                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | SØK HJELP                                                                                                                                                                                                                             |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| SELVHJELP                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                    |  | MAKKERHJELP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| Oppretthold følelse av mening<br>Praktiser aksept og takknemlighet<br>Finpuss bruk av mentale ferdigheter<br>Forplik deg til en sunn livsstil<br>Oppretthold og bygg sosiale støttenettverk<br>Praktiser selvomsorg |  | Vær selvbewist og kjenn egne grenser<br>Løs problemer proaktivt<br>Anvend ulike mentale ferdigheter<br>Bruk sosiale forbindelser<br>Verdsett andre |  | Bruk hensiktsmessig tenkning<br>Prøv <i>progressiv muskelavspenning</i><br>Øv på forberedelsesferdigheter (f.eks. <i>bevisst pusting, selvsnakk, visualisering, bekymringsutsettelse</i> )<br>Øv på prestasjonsferdigheter (f.eks. <i>rutiner før handling, hva er viktig nå, kontroller det kontrollerbare, ankring</i> )<br>Øv på restitusjonsferdigheter (f.eks. <i>5-5-5, avledningsteknikker, aktiv takknemlighet</i> )<br>Optimaliser søvnomgivelser – følg en rutine<br>Oppsøk andre |  | Søk umiddelbar assistanse fra helsepersonell eller annen resurs<br>Ha forventning om restitusjon/bedring                                                                                                                              |  |
| Lytt aktivt<br>Oppnuntre til måloppnåelse<br>Inspirer til lagprofesjonalitet<br>Integrer nykommere<br>Utnytt at positive følelser smitter<br>Dyrk optimisme                                                         |  | Lytt aktivt<br>Bruk <i>makkersnakk</i><br>Kommuniser effektivt<br>Oppnuntre til bruk av mentale ferdigheter<br>Etabler regler for kommunikasjon    |  | Lytt aktivt<br>Tilby støtte<br>Foreslå <i>progressiv muskelavspenning</i><br>Oppnuntre til å øve på forberedelses-, prestasjons- og restitusjonsferdigheter<br>Monitorer endringer<br>Oppretthold grenser<br>Ungå gruppetenkning<br>Se etter tegn på sosial isolasjon                                                                                                                                                                                                                       |  | Fjern tilgang på dødelige midler/våpen<br>Praktiser hyppig innsjekk<br>Henvis til helsepersonell<br>Eskorter ditt hjelper er<br>Hjelp avdelingen å stabilisere seg<br>Oppnuntre til målrettet handling i team<br>Utfør <i>RESTART</i> |  |

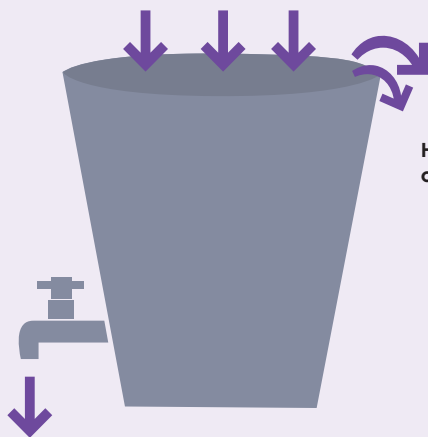
# Resilienskompasset



## STRESS & RESILIENS

# Stressbøtta

**Stress fyller opp bøtta**



Hvis bøtta renner over, oppstår det problemer ("utbrudd")

**God mestring =** krana fungerer, stresset tappes ut

**Dårlig mestring =** krana fungerer ikke, bøtta fylles opp

## STRESS & RESILIENS

# ReSTART

## Registrer akutt stressreaksjon (ASR)

*se etter mangel på funksjonell handling, utfør "blood sweep"*

## Skap kontakt

*snakk til, få øyekontakt med, ta på*

## Tilby fellesskap

*fortell soldaten at du er der sammen med ham/henne*

## Avklar fakta

*still 2-3 korte, faktabaserte spørsmål*

## Reetabler tidslinje

*fortell soldaten: 1) hva har skjedd, 2) hva skjer, 3) hva skal skje*

## Tilbake til oppgaven

*gi soldaten en spesifikk, oppdragsrelatert oppgave*



ReSTART opplæringsvideo

# AKUTT STRESSREAKSJON

# Aktiv lytting

Aktiv lytting virker støttende for lagkamerater, samtidig som det bygger tillit og reduserer stress. Å øve regelmessig på dette kan styrke samholdet i avdelingen og forbedre operativ beredskap.

## MOTTA

### Gi din fulle oppmerksomhet:

- Unngå distraksjoner og avbrytelser
- Oppretthold øyekontakt og ha et åpent kroppsspråk
- Bruk små bekreftelser («m-hm», nikking)



## GI PLASS

### Gi plass til den andres historie:

- Vær til stede uten å dømme
- Ikke forsøk å løse problemet
- Gjengi sentrale følelser klart og tydelig

Eksempel:

**Soldat:** «Makkeren min ble skadet og jeg er veldig stresset»

**Lytter:** «Det høres ut som du er bekymret for hvordan hun har det»

## GI SLIPP

### Gi slipp på stress etter lytting:

- Gi mentalt slipp på samtalen
- Oppretthold konfidensialitet
- Unngå å dvele ved andres stress



## EMOSJONELL STØTTE I FELT

# Samtaleteknikker

**Utforskende  
spørsmål**

**Oppklarende  
spørsmål**

**Bekreft  
eller  
oppsummer**

**Uttrykk  
omtanke**

## Utforskende spørsmål

Hvordan har det gått med deg i det siste?

Jeg har hørt/lagt merke til ..., kan du fortelle meg mer om hvordan du har hatt det?

Hva har du gjort for å håndtere stress?

Hvordan tror du at du håndterer situasjonen?

## Oppklarende spørsmål

Fortell meg mer om det.

Hva får deg til å tro det?

Når var første gang du la merke til dette?

Er dette første gang du har opplevd noe sånt?

## Bekreft eller oppsummer

Så du sier at ...

Mener du ...

Det høres ut som ...

## Uttrykk omtanke (jeg-utsagn)

Jeg er opptatt av hvordan det går med teamet.

Jeg er bekymret for hvor lett du blir irritert på andre.

Etter det som skjedde, ville jeg bare sjekke hvordan du har det.

# Undersøkelse av mental tilstand

*Bruk følgende kategorier som veiledning for observasjoner under et klinisk intervju:*

## Utseende og atferd

*Ser de ordentlig og velstelt ut?*

## Humør

*Hvordan sier de at de føler seg?*

*Hvilken følelse oppfatter du at de har?*

## Motorikk

*Er de urolig, fukler med hendene, ute av stand til å sitte stille?*

## Orientering

*Kan de gjøre rede for tid og sted?*

## Språk

*Er det noe påfallende ved måten de snakker på?*

## Tankeprosess

*Virker tankene deres organiserte og logiske?*



# Å utfordre uhensiktsmessig tenkning

Når man er stresset har man en tendens til å fokusere på det negative og sette seg fast i uhensiktsmessige tankemønstre. Å bli bevisst disse mønstrene og sette inn mottiltak er nøkkelferdigheter for å opprettholde god psykisk helse.



| Vanlige uhensiktsmessige tankemønstre                                                                              | Eksempler på uhensiktsmessige tanker                                                              | Eksempler på hensiktsmessige tanker                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Overgeneralisering:</b><br>Konkluderer basert på enkeltstående bevis                                            | «Jeg er en dårlig person fordi jeg gjorde denne feilen»                                           | «Jeg gjorde en feil og føler meg skyldig, men det betyr ikke at jeg er en dårlig person»            |
| <b>Tankelesning:</b><br>Antar andres tanker og intensjoner basert på begrenset informasjon                         | «Makkeren min svarte ikke på melding med en gang, så de bryr seg nok ikke om hva jeg går gjennom» | «Makkeren min er kanskje opptatt, men jeg trenger ikke legge så mye i det»                          |
| <b>Emosjonell resonnering:</b><br>Bruker følelser til å trekke konklusjoner uten å balansere med annen informasjon | «Jeg føler meg inkompetent, så jeg har tydeligvis ikke det som skal til for å gjøre denne jobben» | «Alle føler seg inkompetent iblant, men jeg gjør mitt beste og fokuserer hele tiden på å bli bedre» |

Hjelp stressede soldater med å:

- Gjenkjenne uhensiktsmessige tanker
- Motvirke uhensiktsmessige tanker

## EMOSJONELL STØTTE I FELT

# Problemløsning

*Ved å veilede soldater i å følge systematiske trinn, kan du hjelpe dem med å løse problemer som bidrar til stress.*



| Trinn                      | Beskrivelse                                                                                              |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Definer problemet          | Identifiser hva som må løses                                                                             |
| Finn alternativer          | Utvikle så mange alternativer som mulig                                                                  |
| Bestem hva som skal gjøres | Sammenlign alternativer og velg den beste løsningen                                                      |
| Iverksett handling         | Legg planer og gjennomfør den valgte handlingen                                                          |
| Stans opp og vurder        | Vurder resultatene av handlingen, planlegg nytt handlingsalternativ dersom ikke ønsket effekt er oppnådd |

## EMOSJONELL STØTTE I FELT

# Progressiv muskelavspenning

## Grunnleggende regler:

1. Fokuser på muskelgrupper
2. Jobb deg gjennom kroppen
3. Spenn musklene og så slapp av
4. Legg merke til både spenning og avslapping



**Manuset nedenfor er et eksempel du kan følge eller lese for noen. Gi god tid til både spenning og avslapping av musklene, uten å anstrenge deg.**

**Sørg for** at du befinner deg i en komfortabel stilling, enten sittende eller liggende, uten å krysse bena. Rett fokuset mot pusten, og ta et par langsomme pust, helt inn og helt ut.

**Rett oppmerksomheten** mot hodet ditt. Pust inn gjennom nesen, og samtidig, spenn musklene i pannen ved å trekke øyenbrynene dine oppover.

**Hold dette** i noen sekunder og legg merke til hvordan spenningen føles. Slipp spenningen idet du puster ut.

**Løft skuldrene opp**, som om du prøver å nå øreflippene med dem. Hold dem der. Slipp så ned. Kjenn tyngden når de slapper av.

**Knytt nevene** hardt — hold — og slipp. Beveg fingrene og legg merke til hvor løse de føles. Fortsett å puste dypt og rolig, og kjenn hvordan spenningen forlater kroppen etter hvert som hver muskel slipper taket.

**Stram setemusklene** — hold — og slipp. Kjenn hvor løst det føles rundt hoftene.

**Strekk tærne opp** mot magen og kjenn spenningen idet leggene strekkes — hold — og slipp. Krøll tærne innover, spenn føttene. Hold, og så slapp av. Kjenn tyngden i beina synke ned. Ta et dypt og rolig pust.

**Gjør en lett skanning** gjennom hele kroppen — kjenn tyngden og følelsen av avslapning — pust.

## EMOSJONELL STØTTE I FELT

# Mening og formål

*Å bevare en følelse av mening og formål kan redusere stress og bygge resiliens under operasjoner. Snakk jevnlig sammen for å forsterke opplevelsen av formål i laget.*

## Å huske på formålet:

- Fremhev den enkeltes verdifulle bidrag til helheten
- Snakk jevnlig om:
  - «Hva driver deg?»
  - «Hva er viktig i livet ditt?»
  - «Hva er meningsfullt ved din militære tjeneste?»



## Utfordringer knyttet til personlige verdier:

*Soldater kan oppleve vansker når utfallet av handlinger kommer i konflikt med egne verdier.*

- Anerkjenn og bekreft vanskelige opplevelser
- Minn soldater om at krig er uforutsigbart, og at de ikke alltid kan kontrollere negative utfall
- Oppmuntre til selvtilgivelse og selvomsorg
- Still reflekterende spørsmål:
  - «Hvordan ville du reagert hvis en venn av deg følte det på samme måte etter å ha opplevd det samme som deg?»



# EMOSJONELL STØTTE I FELT

# Behandling av strids- og operasjonsrelaterte stressreaksjoner (COSR)

*Bruk de 5 R-ene og PIES-prinsippene i behandling av soldater med strids- og operasjonsrelaterte stressreaksjoner:*

## De 5 R-ene

**Ro ned** og forklar at det de opplever er normalt

**Restituer** så nær frontlinjen som mulig

**Ressurs-påfyll** med søvn, mat og vann

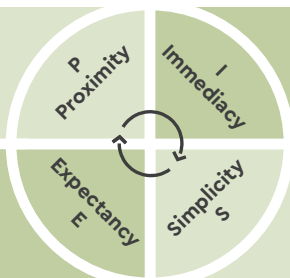
**Reetabler** selvtillit ved å gi dem meningsfulle oppgaver

**Returner** til tjeneste

## PIES

Behandle så nær avdelingen som mulig

Skap forventning om at soldaten skal returnere til tjeneste



Behandle så fort symptomer kommer til syne

Bruk enkle metoder for å gjenvinne god helse

## EMOSJONELL STØTTE I FELT

# Psykose

## Tegn og symptomer:

- **Vrangforestillinger** (urealistiske, bisarre forestillinger)
- **Hallusinasjoner** (sanseoppfatninger som ikke har rot i virkeligheten)
- **Desorganisert tankegang** (avvikende eller uforståelige tanker)
- **Desorganisert atferd** (irritabel, frakoblet, upassende eller absurd atferd)
- **Passiv og ikke responsiv** (avstumpede følelsesuttrykk, minimalt med tale)
- **Paranoia** (mistenksomhet)

## Intervensjoner



### 1. Etabler sikkerhet & observer

- Ta soldaten med til et rolig og trygt sted
- Observer for å sikre at de ikke skader seg selv eller andre
- IKKE utfordre vrangforestillingene
- Bruk strategier for å redusere angstsymptomer
- Minimer muligheten til å handle på psykotiske symptomer
- Vurder risiko for selvmord og drap



### 2. Vurder årsak til psykose

- Utelukk bruk av rusmidler
- Vurder og stabiliser rusmiddelets påvirkning



### 3. Evakuer soldaten

- Bruk korttidsvirkende medisiner til symptomer avtar, hvis tilgjengelig
- Tilrettelegg for undersøkelse av helsepersonell
- Overfør til nærmeste medisinske enhet

## EMOSJONELL STØTTE I FELT

# Selvordsrisikovurdering

## Vurder:

- Aktuelle selvmordstanker
- Plan for selvmord
- Intensjon om å dø ved selvmord
- Tidligere selvmordsforsøk
- Beskyttende faktorer (håp og sosiale forbindelser)

## Betraktninger:

- Å snakke med noen om selvmord øker IKKE sjansen for selvmordsforsøk
- Konkrete planer eller intensjon øker selvmordsrisiko
- Selvskadende atferd innebærer ikke nødvendigvis et ønske om å dø, men bør likevel tas på alvor

## Risikofaktorer:

- Vedvarende selvmordstanker eller påtrengende tanker
- Sterk intensjon med plan om å handle på selvmordstanker
- Nylige selvmordsforsøk
- Avdelingen har vært eksponert for/påvirket av en selvmordshendelse
- Alkohol som mestringsstrategi



**EMOSJONELL STØTTE I FELT**

# Selvmondsforebyggende tiltak

|                                | Lav risiko                                                                                                                         | Høy risiko                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tegn</b>                    | <p>Sporadiske tanker om selvmord</p> <p>Ingen intensjon</p> <p>Ingen plan eller forberedelser</p> <p>Ingen tidligere forsøk</p>    | <p>Hyppige selvmordstanker <i>eller</i></p> <p>Sterk intensjon om å dø <i>eller</i></p> <p>Har planer om selvmord <i>eller</i></p> <p>Nylig selvmordsforsøk <i>eller</i></p> <p>Avdeling eksponert for selvmord</p> |
| <b>1. Umiddelbar sikkerhet</b> | <p>Reflekterende/bekreftende lytting</p> <p>Se etter kilder til håp</p>                                                            | <p>Fjern tilgangen på dødelige midler</p> <p>Begrenset tjeneste</p> <p>Hyppig innsjekk</p> <p>Vurder vedvarende overvåkning</p>                                                                                     |
| <b>2. Tilby samtale</b>        | <p>Ta opp pågående stressorer</p> <p>Tilby støtte og trygghet</p> <p>Koble på ressurser</p> <p>Sett i perspektiv og normaliser</p> | <p>Spør om årsak til selvmordstankene, uten å dømme</p> <p>Oppfordre til å søke helsehjelp</p> <p>Henvis til helsepersonell</p>                                                                                     |
| <b>3. Langvarig sikkerhet</b>  | <p>Vær oppmerksom på endring</p> <p>Lag sikkerhetsplan</p>                                                                         | <p>Vær oppmerksom på endring</p> <p>Lag sikkerhetsplan</p>                                                                                                                                                          |

## Sikkerhetsplan

- Noter tegn til forverring
- Noter mestringsstrategier
- Lag liste over mulige distraksjoner fra stressor
- Lag liste over personer å kontakte for å få hjelp
- Lag liste over trinn for å skape trygge omgivelser

## EMOSJONELL STØTTE I FELT



# Søvnguide for soldater

## Tap av søvn = Tap av prestasjon

Søvn er avgjørende for å opprettholde de mentale evnene du trenger for å lykkes. Selv enkle oppgaver som å kommunisere, kjøre bil eller plote inn koordinater svekkes ved utilstrekkelig søvn (mindre enn 7-8 timer per døgn). Eksempelvis kan en søvnig soldat identifisere et mål på riktig måte – men det kan vise seg å være feil mål.

Feltoperasjoner/deployeringer kan medføre situasjoner der utilstrekkelig søvn blir normen. Soldater som ikke får nok søvn opparbeider seg en søvngjeld som må nedbetales. Det er derfor avgjørende for oppdragsløsningen å prioritere søvn høyt.

## Manglende søvn svekker følgende (og andre) evner:

- Evne til å oppdage, vurdere og agere på trussel
- Evne til å be om ildstøtte
- Evne til å koordinere lagtaktikk
- Evne til å sikre makker

*Søvn er **avgjørende** for å opprettholde de mentale ferdighetene du trenger for å lykkes i trening og på slagmarken.*

## Gode søvnvaner

- Sov 7-8 timer per døgn
- Avslutt koffeininntak minst 6 timer før søvn
- Avslutt FYFO minst 3 timer før søvn
- Etabler en rutine for å roe ned 30-60 minutter før søvn
  - Les eller lytt til avslappende musikk
  - Unngå elektronikk 1 time før søvn
  - Gå på toalettet før du legger deg
- Legg deg i et mørkt, kjølig og stille rom. Bruk ørepropper eller tilsvarende for å dempe lyder, og dekk for øynene for å blokkere ut lys
- Stå opp til samme tid hver dag
- Hvis du praktiserer disse vanene i 2 uker og likevel fortsetter å ha søvnproblemer, oppsøk helsepersonell

## Tegn på utilstrekkelig søvn

- Strever med å holde deg våken i pauser, på vaktjeneste eller under kjøring
- Vansker med å forstå eller følge med på informasjon
- Oppmerksomhetssvikt
- Irritabilitet, redusert initiativ/motivasjon

## Håndtering av søvnforstyrrelser

- Benytt deg av korte hønablunder for å tilstrebe å få 7-8 timer søvn per døgn
- Sovemedisiner skal kun benyttes hvis fastlegen din har vurdert det som nødvendig

# Søvn i stressende omgivelser:

## Nyttige tips

### Utfordringen

Å befinne seg i et farlig eller anspent miljø og være usikker på hva morgendagen bringer, kan føre til bekymring og angst som kan gjøre det vanskelig å sove. Stress kan forårsake vansker med å falle i søvn og/eller opprettholde søvn. Det er vanlig å miste søvn når man er stresset.

Hvis du føler deg engstelig og har søvnvansker, kan du bruke disse tipsene for å lære strategier og teknikker som vil redusere stress og forbedre søvnen din.

### Strategier for å bekjempe stress på dagtid/bekymring ved leggetid



- Skriv ned tanker og følelser om dagen som har vært, og om fremtiden.



- Lag en liste over oppgaver som må gjennomføres neste dag, slik at du har en viss kontroll og får det ut av hodet.



- Prøv disse avslapningsteknikkene: Fokuset oppmerksomhet, progressiv muskelavspenning og selvstyrt visualisering.

### Tips for å forbedre søvn når det er mulig

Hvis du befinner deg i et miljø der du har kontroll over situasjonen, bruk tipsene nedenfor for å forbedre søvnen din. Hvis ikke, prioriter avslapningsteknikker for å håndtere stress og engstelse når du prøver å sove. Dersom søvnproblemene vedvarer, spesielt når trusselen eller den stressende hendelsen er over, bør du snakke med helsepersonell.



- Optimaliser det du kan kontrollere i søvnomgivelsene dine (f.eks. kjøligere temperatur eller bruk av ørepropper eller øyemaske for stimuluskontroll).



- Legg til elementer fra leggerutinen din for å signalisere til kroppen at den skal forberede seg på søvn.



- Begrens skjermtid nær leggetid, da lys kan forstyrre søvn.



- Hvis du bekymrer deg og ikke klarer å skru av tanker, og/eller du har problemer med å sovne i mer enn 15 minutter, fjern deg fra søvnomgivelsene dine og kom tilbake når du er trøtt igjen.



- For å forberede deg på forventet fremtidig søvnmangel eller for å bedre kunne håndtere en kommende stressende periode, samle opp søvn ved å sove mer enn de anbefalte 7+ timene.



- Hvis du kan i løpet av dagen, tren regelmessig, unngå koffein før leggetid, reduser alkohol- og nikotininntak, og maksimer eksponering for dagslys.



- Sov når du kan. Ta en taktisk høneblund for å oppnå anbefalt søvnmengde på 7+ timer per døgn og opprettholde ytelsen under langvarige operasjoner.

# Avspenningsteknikker for bedre søvn

## Fokusert oppmerksomhet

Prøv denne pusteøvelsen for å roe ned og forberede deg på søvn:

- **Pust inn og ut**, og kjenn hvordan magen hever og senker seg for hvert åndedrag.
- **Tell hver pustesyklus fra 7 til 1...**
  - Pust inn 7... Pust ut 7 ...
  - Pust inn 6... Pust ut 6...
- **Fortsett å telle åndedrag fra 7 til 1.**
- **Hvis du mister telling eller blir distraheret, start på nytt fra 7.**
- **Gjenta denne øvelsen 3-5 ganger.**

## Progressiv muskelavspenning

Prøv denne teknikken som går ut på å spenne og slappe av én muskel av gangen, for å frigjøre anspenthet i kroppen, håndtere mentalt stress og forbedre søvn:

- Spenn **venstre ben** og fot ... og slipp.
- Spenn **høyre ben** og fot ... og slipp.
- Spenn **begge ben** og hold ... og slipp.
- Spenn **venstre arm** og hånd ... og slipp.
- Spenn **høyre arm** og hånd ... og slipp.
- Spenn **begge armer** og hold ... og slipp.
- Spenn musklene i **ansiktet** ... og slipp.
- Spenn **hele kroppen** og hold ... og slipp.

For mer avansert øvelse: pust inn mens du spenner og pust ut når du slipper.



## Trygg plass-visualisering

Dersom omstendighetene tillater det, prøv denne selvstyrte visualiseringsteknikken for å fremkalle ro og avslapning.

- Se for deg et sted der du føler deg trygg, rolig og avslappet.
- Det kan være et fantasisted eller et sted du har vært før.
  - Ta i bruk alle sansene dine når du skaper dette avslappende indre bildet.
  - Bygg opp synsinntrykk og lyder som er avslappende.
  - Se for deg lukter og smaker som innbyr til en følelse av ro.
  - Kjenn på at du kontrollerer ditt mentale miljø.
- Dette stedet du har skapt kan bli en plass du vender tilbake til hver gang du gjør deg klar for å sove.

# SØVN

# Vurdering av ruslidelse (RL)

## Svekket kontroll

- Bruker rusmidler i lengre perioder enn tiltenkt, eller i større mengder enn tiltenkt
- Ønsker å redusere bruk, men lykkes ikke med det
- Bruker overdrevent mye tid på å skaffe/bruke/komme seg fra rusmiddelbruken
- Har et sug som er så intenst at det er vanskelig å tenke på noe annet

## Nedsatt sosial fungering

- Fortsetter å bruke til tross for problemer med jobb, skole eller familie/sosiale forpliktelser
- Fortsetter rusmiddelbruken til tross for at den fører til mellommenneskelige problemer
- Viktige og meningsfulle sosiale-/fritidsaktiviteter gis opp eller reduseres på grunn av rusmiddelbruk

## Risikofylt bruk

- Avstår ikke fra å bruke rusmiddelet selv om det forårsaker skader
- Gjentatt bruk av rusmidler i fysisk farlige situasjoner, for eksempel mens man håndterer maskiner eller kjører bil
- Vedvarende bruk selv om bruken forårsaker eller forverrer fysiologiske og psykologiske problemer

## Farmakologiske indikatorer: toleranse og abstinens

- Økt fysisk toleranse og abstinenser

**Mild RL**  
**2-3 kriterier**

**Moderat RL**  
**4-5 kriterier**

**Alvorlig RL**  
**6+ kriterier**

# ALKOHOL- OG STOFFBRUK

# Mentale ferdigheter for håndtering av menneskelige levninger

Å håndtere levninger kan være svært belastende. Ved å bruke målrettede mentale ferdigheter før, under og etter oppdraget kan man bevare sin psykiske helse og samtidig ivareta ofrenes verdighet.

## FØR

- *Innhent info (G2)* – skaff deg oversikt
- *Sett scenen* – forbered laget på sannsynlige sanseinntrykk
- *Husk det store bildet* – minn om oppdragets formål og betydning
- *Frisk opp* – gå raskt gjennom mentale ferdigheter
- *Balanser perspektivet* – vis respekt for levningene, men bevar psykologisk avstand ved å tenke på dem som kun et symbol på en person som *har vært*

## UNDER

### Eksponeringskontroll

- ❖ Sett klare grenser for eksponering
- ❖ Dekk til levningene: minimer håndtering av hender, ansikt og personlige gjenstander

### Oppmerksomhetskontroll

- ❖ Ha bevisst fokus på oppgaven
- ❖ Bruk selvsnakk for å veilede deg selv

### Aktiveringskontroll

- ❖ Følg med på aktiveringsnivå (Cooper's farger)
- ❖ Bruk ankringsteknikker
- ❖ Bruk respektfull humor hvis det passer

### Oppretthold

- ❖ Drikk, spis og oppretthold hygiene
- ❖ Prioriter søvn og hvile
- ❖ Ro ned tempoet, ta regelmessige pauser
- ❖ Følg opp lagkamerater

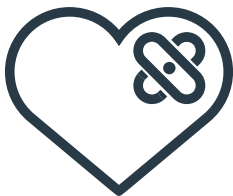
## ETTER

- *Avslutt* – marker oppgavens slutt symbolsk; kort refleksjon, f.eks. ett minuts stillhet
- *Ramm inn* – anerkjenn lagets innsats
- *Knytt bånd* – oppretthold gjensidig støtte
- *Aksepter* – la påtrengende minner forsvinne gradvis og naturlig, ikke dytt dem bort eller hold fast ved dem
- *Fortell historien* – del erfaringer på strategisk vis, kortfattet eller detaljert, avhengig av hvem du snakker med

# HÅNDTERING AV LEVNINGER

# Å snakke med noen som sørger

- **Legg frem fakta:** Hvis du er i stand til det, legg frem fakta om omstendighetene rundt tapet
- **Aktiv lytting:** Vær tilstede i øyeblikket og lytt til den som sørger
- **Normaliser:** Uten å bagatellisere tapet, fortell den sørgende at reaksjonene deres er normale og forståelige
- **Bruk navnet:** Ikke vær redd for å bruke den avdødes faktiske navn
- **Tolerer:** Vær åpen for å lytte til den sørgende personens emosjonelle smerte, du trenger ikke prøve å «fikse» dem
- **Oppretthold egne grenser:** Deres tap er ikke nødvendigvis ditt tap; du kan være til hjelp uten å ta på deg sorgen deres



**SORG**

# Operative resiliens teknikker

## Forberedelse

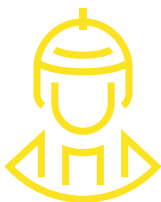
- Bevisst pusting (lang variant)
- Visualisering
- Selvsnakk
- Makkersnakk
- Bekymrings-utsettelse
- Rutiner før handling

## Utførelse

- Triggerord
- Bevisst pusting (kort variant)
- Hva er viktig nå?
- Kontroller det kontrollerbare
- Ankring

## Restitusjon

- Distansering: 5-5-5-teknikken
- Bevisst avledning
- Aktiv takknemlighet



**OPERATIV STRESSMESTRING**

# Bevisst pusting – kort variant

## Hvorfor

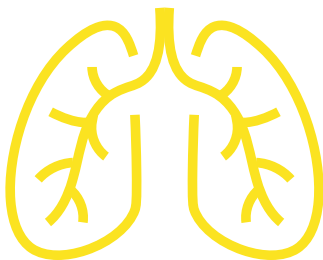
Et par bevisste åndedrag kan regulere aktiveringen i nervesystemet vårt *opp* eller *ned*

## Hva

Fokuser på å ta 1-2 raske innpust for å *øke* aktivering, eller 1-2 langsomme utpust for å *senke* aktivering

## Hvordan

- Ta en taktisk pause
- Ta 1-2 bevisste åndedrag, med fokus på innpust eller utpust, avhengig av hva oppgaven er
- Utfør oppgaven





# Bevisst pusting – lang variant

## Hvorfor

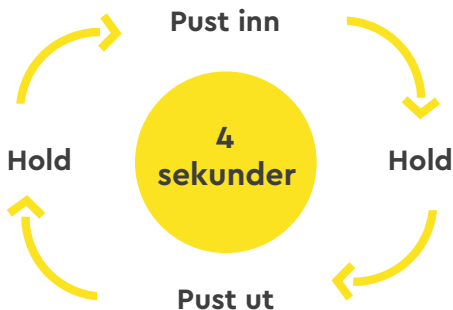
Langsom pust hjelper kroppen å skifte til hvilemodus, redusere stress og gjenopprette balanse

## Hva

Ta langsomme, dype magepust

## Hvordan

- Ta langsomme, dype pust med magen
- Tell til 4 mens du puster inn, hold pusten i 4 sekunder
- Tell til 4 mens du puster ut, hold pusten i 4 sekunder
- Gjenta øvelsen i 1-2 minutter, eller lengre ved behov



**OPERATIV STRESSMESTRING**

# Visualisering

## Hva er det?

- Bevisst forestilling av handlingsmønster

## Hvorfor hjelper det for prestasjon og angst?

- Gir mulighet til å øve
- Gjør utførelsen mer effektiv

## Elementer i visualisering

- Pust rolig og slapp av
- Bruk flere sanser og kroppslige fornemmelser
- Ikke «spol frem», gå gjennom hvert steg
- Se for deg en vellykket gjennomføring
- Hvis du mister fokus: aksepter det og prøv å vende tilbake til oppgaven
- Hold deg til en konkret oppgave

## Eksempler

- Sette på turniké
- Utføre ReSTART



## Selvsnakk

### Hva

Veilede deg selv

### Hvordan

- Bruk motiverende ord eller setninger som styrker selvtillit
- Snakk deg selv gjennom en prosedyre for å fullføre oppgaven

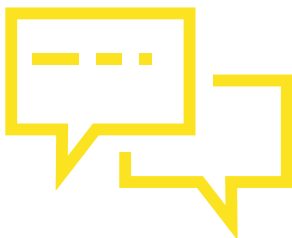
## Makkersnakk

### Hva

Veilede makkeren din

### Hvordan

- **Motiverende:**  
«Dette klarer du»
- **Instruerende:**  
«Massiv blødning, luftveier, respirasjon, sirkulasjon, hodeskade/hypotermi» (MARCH)



## Bekymringsutsettelse

- Sett av 10 minutter hver dag til å bekymre deg (Ikke rett før leggetid!)
- I løpet av bekymringstiden: fokuser helt og holdent på bekymringene dine
- Resten av dagen, når du merker at du begynner å bekymre deg, minn deg selv på:

*«Dette er ikke riktig tidspunkt. Bekymringstid er planlagt senere!»*

- Hvis du ikke har noen bekymringer den dagen, hopper du bare over bekymringstiden



## Rutiner før handling    Triggerord

- Bruk rutinemessige handlinger for å komme i «go-modus»
- «Hold hodet kaldt»
- «Pust»
- Noen få fysiske handlinger kan hjelpe deg med å komme inn i sonen
- «Grav dypt»
- «Kjør på»
- «Dette fikser vi»
- Eksempler:
  - Sjekk og stram stroppene på vesten før avmarsj
  - Sjekk at våpenet er ladd (press check)



# Hva er viktig nå?

## Hva

Å rette oppmerksomheten mot oppdragskritiske oppgaver og prioritere å gjennomføre dem

## Hvordan

Spør deg selv: «**Hva er viktig nå?**»

**H•E•V•N•**

**Hva  
Er  
Viktig  
Nå?**

# Sett ting i perspektiv

## Kontroller det kontrollerbare

### Hva

Flytt oppmerksomheten raskt vekk fra ting som ikke kan endres

### Hvordan

Spør deg selv:

«Kan jeg gjøre noe med det?»

## 5-5-5

### Hva

Behold perspektivet på små problemer

### Hvordan

Spør deg selv:

«Hvordan vil dette påvirke livet mitt om ...»

- 5 uker?
- 5 måneder?
- 5 år?



## OPERATIV STRESSMESTRING

# Ankring

## Hva

Rette oppmerksomheten tilbake til øyeblikket (her og nå)

## Hvordan

Identifiser 3 ting du kan:

| Se                                                                                                    | Høre                                                                                                                  | Kjenne                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ En med-soldat</li><li>■ Et våpen</li><li>■ En hjelm</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>■ Noen som snakker</li><li>■ Lyden av en motor</li><li>■ Fuglekvisper</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>■ Våpenet i hendene</li><li>■ Skjorta på ryggen</li><li>■ Tærne i støvlene</li></ul> |



**OPERATIV STRESSMESTRING**



# Bevisst avledning

## Hørsel

- Identifiser lyder i omgivelsene
- Bytt fokus mellom dem hvert 10. sekund

## Regning

- Tell baklengs fra 1000 med fire og fire
- Legg sammen eller multipliser tall

## Arkitekt

- Bygg drømmehuset ditt i tankene dine
- Se for deg så mange detaljer som mulig



1,000>996>992>988  
 $1+2=3+4=7+8=15$   
 $4*1=4$ ;  $4*2=8$ ;  $4*3=12$



## OPERATIV STRESSMESTRING

# Aktiv takknemlighet

## Hva

- Fokuser oppmerksomheten din på gode ting som skjer
- Legg merke til små øyeblikk i hverdagen

## Når

- Daglig, fortløpende
- Når du har tid til å reflektere

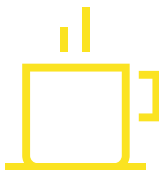
## Hvordan

**Trinn 1:** Identifiser ting som har skjedd som du setter pris på

**Trinn 2:** Legg merke til 3 gode ting som har skjedd

**Trinn 3:** Bruk et øyeblikk på å reflektere over hver enkelt ting

- Spør deg selv hva dette betyr for deg
- Finn måter du kan å skape mer av denne opplevelsen på



# Gruppetenkning – hvordan forebygge?

## Lagsmedlemmer

- Bytt på å spille «djevelens advokat»
  - Tenk kritisk
  - Let etter hull i planen
  - Tilby alternative synspunkter
- La alle si noe kritisk
- Diskuter med noen du stoler på utenfor gruppen for å få et upartisk synspunkt

## Ledere (formelle og uformelle)

- Vent med å si din mening til slutt
- Tildel rollen som «skeptiker» til en person som får ansvar for å stille kritiske spørsmål
- Sett opp små grupper som jobber parallelt med samme oppgave for å få ulike perspektiver



**SAMHOLD**

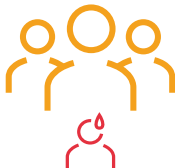
# Sosial isolasjon – hvordan forebygge?

## Indirekte tiltak

- Følg opp via makker
- Hold øye med dem
- Skap muligheter for at alle føler seg inkludert
- Gi hver soldat en rolle/ oppgave
- Ta opp bekymringen med uformelle eller formelle ledere

## Direkte tiltak

- Følg opp direkte med den det gjelder
- Still spørsmål
- Inviter til felles måltider
- Inviter personlig til sosiale aktiviteter
- Tildel en gruppeoppgave
- Følg opp over tid (ikke bare én gang)
- Tilby hjelp



**SAMHOLD**



## Forsvarets sanitet

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 2. Stressreaksjonsskala               | 20. Avspenningsteknikker              |
| 3. Stressmestringstiltak              | 21. Vurdering av ruslidelse           |
| 4. Resilienskompasset                 | 22. Håndtering av levninger           |
| 5. Stressbøtta                        | 23. Snakke med noen som sørger        |
| 6. ReSTART (akutt stressreaksjon)     | 24. Operative resilienseteknikker     |
| 7. Aktiv lytting                      | 25. Bevisst pusting - kort            |
| 8. Samtaleteknikker                   | 26. Bevisst pusting - lang            |
| 9. Undersøkelse av mental tilstand    | 27. Visualisering                     |
| 10. Utfordre uhensiktsmessig tenkning | 28. Selvsnakke / makkersnakke         |
| 11. Problemløsning                    | 29. Bekymringsutsettelse              |
| 12. Progressiv muskelavspenning       | 30. Rutiner før handling / triggerord |
| 13. Mening og formål                  | 31. Hva er viktig nå?                 |
| 14. Behandling av COSR                | 32. Sett ting i perspektiv            |
| 15. Psykose                           | 33. Ankring                           |
| 16. Selvmordsrisikovurdering          | 34. Bevisst avledning                 |
| 17. Selvmordsforebyggende tiltak      | 35. Aktiv takknemlighet               |
| 18. Søvnguide for soldater            | 36. Gruppetenkning                    |
| 19. Søvn i stressende omgivelser      | 37. Sosial isolasjon                  |

## ORT feltmanual (versjon 1/2025)

All videre bruk eller tilpasning av dette materialet skal krediteres Forsvarets sanitet