Den fastlåste sorgen – nå en diagnose

Av Ina Bekkevold-Jernberg, Trine Giving Kalstad og Lars Mehlum

Man kan bli syk av sorg. Verdens helseorganisasjon (WHO) har nå bestemt at sorgens alvorligste konsekvenser for liv og helse over tid har fått diagnosen Prolonged Grief Disorder.

PROLONGED GRIEF DISORDER er også ofte kalt *Complicated Grief Disorder/Komplisert sorg*. Diagnosen er nå i den nye revisjonen av det internasjonale diagnosesystemet ICD (ICD-11). Det finnes en spesifikk og effektiv behandling for komplisert sorg: Complicated Grief Treatment.

Prolonged Grief Disorder = Komplisert sorg

Diagnosen *Prolonged Grief Disorder* kan stilles etter seks måneders varighet av tilstanden og er et viktig redskap for å skille normal sorg fra en fastlåst og komplisert sorg. Komplisert sorg gir betydelige helseproblemer og vil ofte kreve behandling, men en manglende offisiell anerkjennelse av tilstanden har vært en hindring for at folk som er rammet kan få effektiv behandling. Derfor er den nye diagnosen et viktig skritt på veien til økt anerkjennelse av sorgens krefter og potensiale for betydelige psykiske og fysiske helseproblemer.

Hvordan kjenne igjen komplisert sorg

Komplisert sorg forekommer hos 7 % av alle som opplever tap av nære personer. Foreldre som mister

barn og etterlatte etter plutselig og voldsom død har betydelig høyere risiko for å utvikle komplisert sorg. Komplisert sorg kjennetegnes blant annet av sterk og vedvarende lengsel etter den avdøde og intens følelse av å være ensom, selv i selskap med andre.

Personer med komplisert sorg har ofte store problemer med å akseptere dødsfallet og føler ofte sinne eller bitterhet over tapet og at livet er tomt og meningsløst uten den avdøde. De tenker ofte så mye på avdøde at det forstyrrer dagligdags fungering eller relasjoner til andre. Tanker på avdøde eller dødsfallet aktiverer ofte sterke og vanskelige følelser og det utvikler seg derfor ofte omfattende unngåelse av situasjoner og steder som minner om tapet.

Når disse symptomene vedvarer i styrke og intensitet utover seks måneder er det grunnlag for å stille diagnosen. CGT (Complicated Grief Treatment) er en kunnskapsbasert behandling og NSSF er de eneste i Norge som tilbyr en terapeututdanning i CGT. Les mer på www.uio.no/cgt.