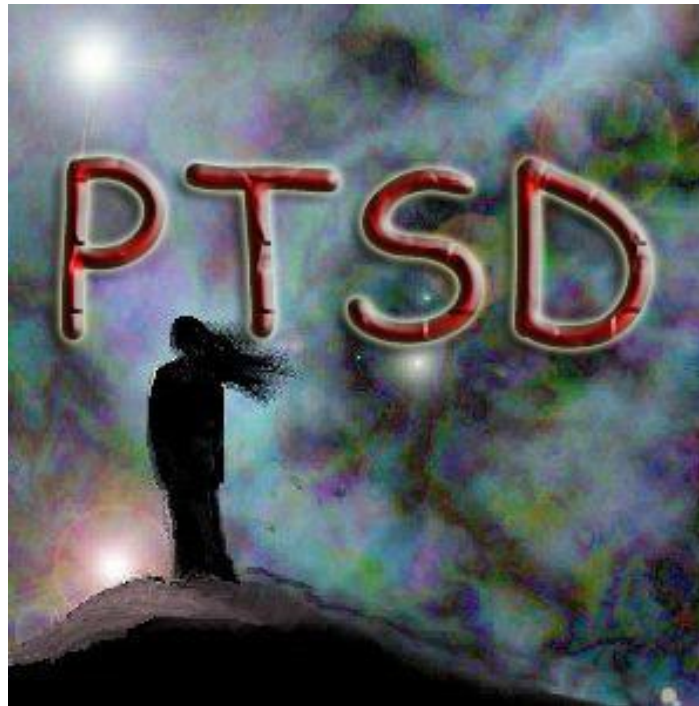


Post Traumatisk Stress



En Självhjälpsguide

Sammanställd av Agneta Morelli för Invandrarcentrum, GFTE, Gävle Kommun 2008-04-17

Vad är en traumatisk händelse?

En traumatisk händelse är något utöver en vardaglig situation som påverkar oss djupt och som oroar eller plågar oss. Det som utmärker ett trauma är en känsla av hjälplöshet och/eller upplevt hot mot sin egen eller närståendes överlevnad. Alla som genomgår ett trauma får inte post traumatisk stress (PTSD).

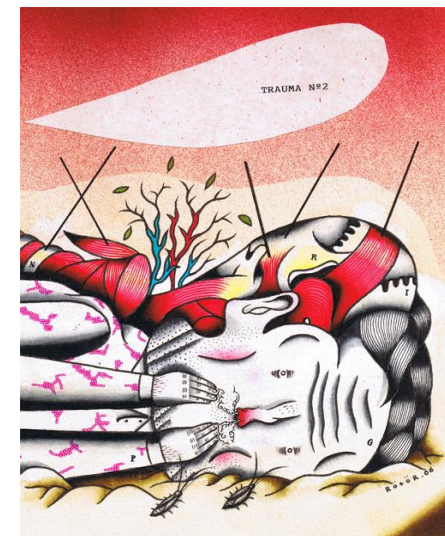
Många olika slags händelser kan ha en sådan effekt. Det kan handla om en brand, en olycka, ett rån, en attack eller att bevittna något traumatiskt. Händelsen kan vara storskalig som en naturkatastrof eller ett krig vilket påverkar många personer men det kan också vara en personlig händelse där få personer, nära vänner eller familjen drabbas. För barn kan föräldrarnas skräck innebära ett trauma. Hotet behöver inte vara direkt riktat mot barnet.

Kris och trauma är inte samma sak och ska inte behandlas på samma sätt. I kris behöver den drabbade "älta" situationen. Ett psykiskt trauma är allvarligare. För de som inte är specialiserade på området är det därför bäst att ställa rätt frågor. En grundregel är att fråga om symptomen inte om händelsen! (Hur sover du, har du jobbiga bilder i huvudet, tycker du om ditt jobb?)

Hur reagerar man efteråt?

De vanligaste reaktionerna som man får efter en traumatisk händelse är:

- Att **återuppleva** traumat
- Att **undvika** situationer, platser eller personer som påminner om trauma
- Att vara överdrivet **spänd, lättirriterad** eller **ovanligt vaksam**
- Att känna sig **deprimerad, nedstämd** eller **ovanligt gråtmild**



Att känna sig spänd, irriterad eller ovanligt vaksam

- Nära till aggression och ilska
- Onormala humörsvängningar
- Koncentrationssvårigheter
- Sömnstörningar
- Vara överdrivet vaksam, lättskrämd



Att känna sig deprimerad, nedstämd ovanligt gråtmild

- Ser sig som en värdelös person
- Sämre självkänsla och minskat självförtroende
- Känsla av hjälplöshet, hopplöshet
- Skuld eller skamkänslor



Varför reagerar man så starkt på ett trauma?

Trauma kan krossa dina grundläggande åsikter och värderingar om livet; t ex att livet är ganska tryggt och säkert, att livet ser ut på ett visst sätt, har en viss mening och syfte. Det kan vara så att bilden av oss själva förstörts om vi reagerade annorlunda på krisen jämfört med hur vi trott eller velat reagera.

Ett trauma sker ofta plötsligt och utan förvarning. Man har ingen tid att anpassa sig till den nya situationen. Den kommer som en upplevelse utanför det normala och man konfronteras med osäkerhet om hur man bör bete sig.

Barn, ungdomar och PTSD

När är det dags att söka hjälp från psykiatri?
När barnet eller ungdomen inte sover, äter eller leker eller delta i några itidsaktiviteter.
Suicidtankar hos barn och ungdomar ska alltid tas på allvar.

När PTSD diagnostiserats hos barnet eller ungdomen bör man försöka ordna med stabiliserande insatser i hemmamiljön. Fasta rutiner och en strukturerad vardag är till stor hjälp. Normalisering är också viktigt. Det är alltid bra för barnet eller ungdomen att i den mån de orkar göra allt det som de brukar göra. Att fråga om sömnen, ätandet och skolan är bra men lämna övriga frågor till specialister på PTSD.



Hur vanligt är PTSD?

Att uppleva en traumatisk händelse är inte ovanligt. Mellan 20-30 % av de flyktingar som kommer till Sverige från krigsdrabbade områden beräknas lida av PTSD. Män upplever oftare olyckor, fysiska överfall, strider, katastrofer och bevittnar oftare död och skada. Det är mer sannolikt att kvinnor upplever sexuellt våld och sexuella övergrepp som vuxna eller som barn. Det är viktigt att veta att man automatiskt inte får PTSD för att man upplevt trauma. Det finns inga tillförlitliga siffror på hur vanligt PTSD är i Sverige men man räknar med att 1-2 % av befolkningen dvs. minst 100 000 personer har diagnosen. Mycket tyder på att det kan vara betydligt vanligare än så. En källa från Läkartidningen (2006) anger att 5,6 % av den svenska befolkningen har PTSD.

Posttraumatiska stress reaktioner kan påverka oss på fyra olika områden; känslorna, tankarna, kroppen och beteendet. Genom att kryssa för dina symptom nedan kan du lättare förstå dina upplevelser.

Känslorna

- Oro, nervositet, rädsla, ångest
- Känsla av att något hemskt kommer att hända
- Spänd, irriterad, ur balans, arg
- Deprimerad, nedstämdhet, gråtmild
- Känslor av att vara avskiljd eller isolerad, överklighetskänsla
- Känslor av ånger, skam eller bitterhet

Tankarna

- Konstant oro, grubblerier
- Koncentrationssvårigheter
- Flashbacks (återkommande mentala bilder av traumat)
- Tankar som rusar eller irrar runt i huvudet
- Tron att liknande trauma kommer att hända igen
- Lättskrämd, rastlös
- Sömnsvårigheter, mardrömmar

Kroppen

- Hjärtklappning
- Tryck över bröstet
- Spända muskler
- Trötthet, energilöshet
- Yrsel, omtöcknad
- Allmän värk
- Lättskrämd, rastlös

Beteendet

- Undviker allt som påminner om traumat
- Svårt att slappna av eller vara stilla, rastlöshet
- Undviker att vara ensam
- Ökat bruk av alkohol eller droger
- Irritabilitet och humörsvängningar
- Lättskrämdhet, överdriven vaksamhet

Vad kan man göra för att bearbeta trauma?

Det är viktigt att förstå att dina reaktioner är normala och vanliga efter ett trauma. De är inte ett tecken på svaghet eller på att du håller på att tappa förståndet. Förslagen nedan kan hjälpa dig hantera reaktionerna. Följande fem punkter beskrivs i detalj och kan hjälpa dig:

- 1. Att förstå traumat**
- 2. Att hantera flashbacks och mardrömmar**
- 3. Att komma över ångest, irritation och ilska**
- 4. Att hantera undvikande beteende**
- 5. Att hantera sömnproblem**
- 6. Att bearbeta nedstämdhet**



Exempel på några vanliga tankar:

"Jag håller på att bli tokig"

"Det var mitt fel"

"Jag klara inte av det här"

"Varför hände det?"

"Jag kommer att svimma"

"Jag håller på att få en hjärtattack"

"Jag ser ingen mening längre"

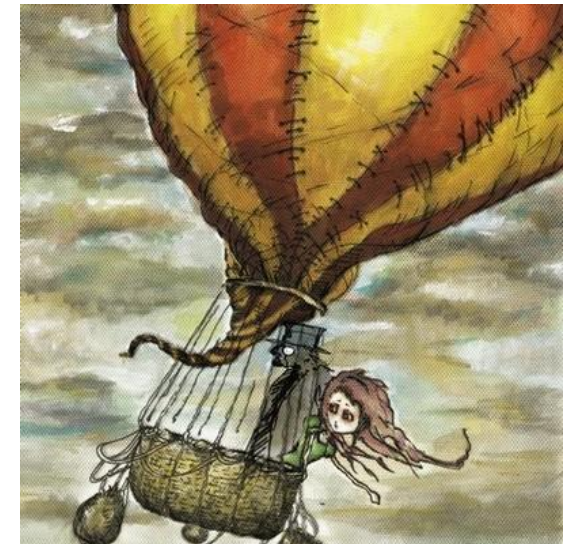
"Jag orkar inte mer"

1. Att förstå traumat

Försök hitta så mycket information som möjligt om vad som egentligen hände. På det sättet kan du börja sätta ihop en bild och bättre förstå hela händelsen. Det hjälper med återhämtningen.

Om andra personer var inblandade, prata med dem, fråga om deras upplevelse av händelsen. Överlevande, hjälpare personal eller vittnen kan ge dig en bättre bild av vad som hände. Tänk igenom händelsen tillsammans. Du kan märka att traumat har förändrat hela ditt sätt att se på livet. Genom samtal kan du klargöra hur du nu känner och tänker. Några väljer att prata med vänner eller någon i familjen medan andra talar med sin läkare, lärare eller terapeut. Andra har funnit att det hjälper att skriva ner sina upplevelser.

- Kontakta de personer som var inblandade för att få mer information
- Identifiera de personer som du kan prata igenom allt med
- Skriv ner dina upplevelser för att lättare greppa det som hänt



2. Att hantera flashbacks och mardrömmar

Många personer försöker undvika att tänka på traumat. Det kan kännas som ett bra sätt att hantera sin situation men hjälper inte om man vill komma ur problemet. Istället fortsätter man att besväras av mentala bilder om smärtsamma upplevelser och av jobbiga drömmar. Ett av de bästa sätten att minska dessa symptom är att varje dag gå igenom de obehagliga minnena och mardrömmarna.

Genom att ta minst 20 minuter varje dag för att i lugn och ro tänka igenom, prata om eller skriva ner minnen, flashbacks och mardrömmar minskar symptomens styrka och förekomst. Om man har mardrömmar kan det vara bra att göra övningen på kvällen, strax innan man går och lägger sig.

Processen kan också ge en känsla av ökad kontroll över tankarna istället för att man känner sig störd av inkräktande tankar. Det är också viktigt att försöka fokusera på positiva saker i den aktuella livssituationen när man ser tillbaka på traumat. Till exempel att man har överlevt, att man har vänner som stöttar eller att man har möjlighet att planera sin framtid.

- Skriv ner i detalj dina flashbacks och/eller mardrömmar
- Sätt undan en stund varje dag för att tänka igenom det som hänt. (Det bör vara en plats som känns trygg och säkers).
- Tänk på alla positiva saker i din nuvarande situation

3. Att komma över ångest, irritation och ilska

Ångest, irritation och ilska är vanliga symptom på post traumatisk stress. Genom att känna igen tidiga tecken på ångest kan man minska symptomen. Man kan använda sig av olika avslappningsövningar. Vissa personer kan slappna av genom motion, musik, tv eller att läsa en bok. För andra är det lättare att följa instruktioner som t ex i yoga eller avslappningsband. Avslappning är en färdighet som måste övas upp och det kan ta lite tid att lära sig.

Forcerad andning är vanligt när man känner sig orolig, arg eller irriterad. Man börjar andas snabbt, svälja luft eller hyperventilerar. Detta gör att man lätt kan känna sig yr vilket i sin tur leder till ökad oro och ångest. Genom att bli medveten om att man har beteendet så kan man sakta ner sin andning.

Genom att skifta fokus i tankarna bort från symtomen försvinner de ofta. Försök att se dig omkring, notera detaljer i din omgivning, lukter, ljud, färger, former, samtal, etc. Du bör distrahera dig i minst tre innan dina symptom minskar.

Om du känner dig arg eller irriterad kan det vara bra att tala med någon i din närhet. Din ilska är inte riktad till dina närstående men de blir ofta utsatta för den. Förklara att din ilska har att göra med dina traumatiska upplevelser. Be att de har tålamod med dig tills ilskan och irritationen går över. Förklara att de inte ska ta din ilska personligt.

- Använd någon avslappningsövning som passar dig
- Lär dig kontrollerade andningstekniker
- Öva på att distrahera dina tankar
- Prata med närstående om din ilska, förklara för dem

4. Att hantera undvikande beteende

Undvikande beteende efter ett trauma kan se ut på olika sätt, man kan undvika att tala om traumat eller undvika personer, situationer eller platser som påminner om traumat. Det här undvikande beteendet hindrar dig från att komma över det som hänt och kan ibland sätta stopp för dina möjligheter att gå vidare till ett normalt liv. Försök att identifiera de saker som du försöker undvika, det kan vara bra att skriva ner dessa. Skapa egna små delmål för att utmana dina rädslor. Detta kallas en "ångesttrappa" och de situationer som väcker minst rädsla finns längst ner på trappan medan den största rädslan finns längst upp. Följande exempel kan underlätta:

Mohammed var med om ett bombattentat på marknaden i hemstaden. Han kan fortfarande inte vistas på öppna platser och undviker att se på de tv program där man rapporterar om våldsamma händelser, bombningar och krig i hemlandet. Mohammed har gjort följande ångesttrappa:

1. *Läsa tidningar om kriget i hemlandet*
2. *Titta på tv-nyheter*
3. *Titta på tv-nyheter från hemlandet*
4. *Promenera på öppna platser*
5. *Vistas några minuter på ett torg*
6. *Stå på ett torg i hemlandet*
7. *Stå på torget som bombades*



Börjar med steg ett på ångesttrappan och ta steg för steg i din egen takt. Kom ihåg att du kan känna ångest och obehag först men om du tvingar dig att vara kvar i tanken kommer du att märka att du långsamt kommer att känna dig lugnare.

Några generella sömntips:

- Se till att vakna samma tid varje dag
- Undvik kaffe och svart te efter klockan tre
- Undvik cigaretter och snus speciellt nattetid
- Undvik alkohol på kvällar
- Undvik stora middagar
- Motionera regelbundet på eftermiddagar eller kvällstid
- Minimera ljud och ljus samt
- Håll temperaturen sval i rummet
- Flytta väckarklockan från sängen om den distraherar

6. Att bearbeta nedstämdhet

Ofta känner man sig nedstämd efter att ha upplevt trauma vilket kan leda till låg självkänsla, känslor av hjälplöshet eller skuld. Det är viktigt att utmana dessa negativa tankar. Efter ett trauma kan man förvänta sig negativa saker av livet eller framtiden. Acceptera inte dessa tankar, försök istället att:

- Identifiera när du känner dig nedstämd
- Skriv ner dina negativa eller obehagliga tankar
- Försök att kontra dessa tankar genom att skriva ner motargument

Tänk dig in i vad du skulle säga till en vän som har negativa tankar om sig själv. Att ha en dagbok där du skriver ner sådant du kunnat glädja dig åt, känt visst nöje i eller något du åstadkommit under veckan. Det hjälper dig att koncentrera tankarna på positiva saker istället för att det negativ i ditt liv.

Gör något aktivt

Fysisk aktivitet är extra viktigt. Att gå, springa eller cykla är bra, allt som höjer din aktivitetsnivå kommer att positivt påverka hur du mår. Du kommer att känna dig mindre trött och humöret kommer att förbättras. Planera in minst 15 minuters aktivitet varje dag till att börja med.

Hitta ett nytt intresse

Genom att hitta ett intresse, gammalt eller nytt så kan du fokusera på något som du finner nöje i. Många upplever att kreativa aktiviteter som målning, poesi eller musik hjälper dem uttrycka sina känslor och tankar vilket gör att man mår bättre.

Ta hand om dig själv

Motstå frestelsen att hantera nedstämdheten med alkohol, droger eller andra tableter. De kan ge en omedelbar lättnad men snart skapar de större psykologiska problem eller hälsobekymmer. Ät en väl balanserad diet och ät regelbundet, det hjälper dig att snabbare återhämta dig.

När ska man söka hjälp?

De personliga svårigheter som följer en traumatisk upplevelse bleknar vanligtvis med tiden. Men, om skolan, ditt arbete eller dina nära relationer påverkas på ett negativt sätt, om du känner att du inte längre kan hantera vardagen eller om du har tankar på att skada dig själv så är det viktigt att söka hjälp. Om du inte börjar må bättre efter några månader så finns hjälp för att komma igenom svårigheterna. Om du tror att du har PTSD är det viktigt att man får hjälp på en gång genom att:

- ***Kontakta din hälsocentral och boka tid med en läkare***
- ***Tala med en nära vän eller familjemedlem som stödjer dig***
- ***Tala med en präst eller diakon***

Tidig behandling kan minska långvariga symptom. Obehandlade symptom kan förvärras med tiden. PTSD symptomen kan då förvärras och leder ibland till fysiska hälsoproblem. Genom att tidigt söka hjälp kan din fysiska hälsa förbättras.

PTSD symptom kan också förändra familjelivet. Man kanske upptäcker att man drar sig undan nära och kära eller att man har svårt att komma överens med medmänniskor eller har man blivit mer arg eller till och med våldsam. Genom att snabbt få hjälp förbättras även familjelivet.

Det kan också vara så att dina symptom inte är PTSD. Ibland är symptomen väldigt lika för andra psykiska problem. Till exempel kan svårigheter att koncentrera sig eller känslor av brist på intresse för något man tidigare tyckt om kan också vara tecken på depression. Olika problem kräver olika behandling.

Vilka behandlingar finns?

Idag finns bra behandling men istället för att tala om för andra hur man mår, håller man ofta känslorna inom sig. Att tala med en samtalspartner kan hjälpa dig att må bättre, det är viktigt att veta. Posttraumatiskt stressyndrom är ett komplext tillstånd som kräver en genomtänkt och metodisk behandling. Personens sociala nätverk spelar en stor roll för möjligheten att kunna bearbeta ett trauma normalt.

En behandling som visat god effekt vid posttraumatiskt stressyndrom är kognitiv beteendeterapi (KBT). Behandlingen kan bestå i att dels återskapa de traumatiska minnena, dels besöka de platser och situationer som påminner om traumat. Genom att under kontrollerade förhållanden återuppleva det inträffade i minnet under successivt längre tid försvagas ångestreaktionen i takt med att tidsperioderna för exponering för det traumatiska minnet ökar.

En annan metod är Eye Movement, Desensitization and Reprocessing (EMDR). Återskapande av de traumatiska minnena kombineras med simultana växlande rörelser, oftast ögonrörelser. Aktuella studier visar att ögonrörelser inte är avgörande för att uppnå behandlingsresultat.

Behandling med läkemedel, i första hand så kallade serotoninåterupptagshämmare (SSRI) har visat effekt mot symtomen på posttraumatiskt stressyndrom. Dessa mediciner kan hjälpa dig att känna dig mindre nedstämd och oroad. Behandling med läkemedel kan vara mycket effektiva för vissa personer.

Samtalsgrupper kan vara bra för dem som vill tala med andra som har liknande upplevelser. I stödgrupper kan man berätta sin historia för andra och därmed stärka sitt självförtroende och sin tillit. I grupper byggs relationer till andra som förstår det man varit med om. Man kan lära sig verktyg för att hantera känslor som skam, skuld, ilska och rädsla.

Om du är osäker på hur du ska göra kan du ringa en sjuksköterska och få råd, ring till din närmaste hälsocentral.

Vad kan anhöriga göra?

Som anhörig kan man känna sig hjälplös, rädd och frustrerad över de förändringar man iakttar hos personen. När någon i familjen har PTSD kan det förändra hela familjelivet. Man kan också känna sig arg och irriterad över det som händer i familjen och undra om familjelivet någonsin kommer att återgå till det vanliga. Här är några förslag på hur man som anhörig kan hjälpa:

- Lär sig så mycket som möjligt om PTSD. Det kan göra det lättare att förstå vad den drabbade går igenom. Ju mer man vet desto bättre kan man tillsammans med familjen ta hand om personen.
- Erbjud att följa med till läkarbesök tillsammans med personen, hjälpa till med medicinering och samtalsbehandling och finnas tillgänglig som stöd
- Tala om för personen att du vill lyssna men att du också förstår om personen inte känner att de vill prata om hur de känner sig eller om det som hänt.
- Planera för familjeaktiviteter om möjligt, till exempel gemensam middag eller en gemensam utflykt.
- Ta initiativ till någon fysisk aktivitet tillsammans, gå på en promenad, en cykeltur, etc. Fysisk träning är viktigt för hälsan och kan enligt forskning minska symptomen.
- Uppmuntra kontakt med familj och nära vänner. Att ha ett stödjande nätverk hjälper personen att gå igenom den svåra tiden. Ett bra kontaktnät kan också avlasta anhöriga.
- Det finns också personer som inte vill ha hjälp. Om personen drar sig undan och inte vill prata eller vara runt i kring människor bör du ge personen utrymme men tala om att du finns där som stöd och att du är beredd att hjälpa till när som helst.

Var hittar jag mer information?

Webbsidor

Beteendeterapeutiska Föreningen
www.kbt.se

International Rehabilitation Council
For Torture Victims
www.ircct.org

Invandrarcentrum, Gävle Kommun
www.gavle.se/invandrarcentrum

Fråga Doktorn
www.infomedica.se

Karolinska Institutet
www.ki.se

Landstinget Gävleborg
www.lg.se

Rädda Barnen
www.rb.se

Socialstyrelsen
www.sos.se

United Nations
www.un.se

Böcker

Foa EB, Keanse TM, Friedman MJ (2000). *Effective Treatments for PTSD: Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*, Guilford Press, New York

Herman, J. (1992) *Trauma och tillfrisknande*, Psykoterapihuset Torbjörnsson-Svenaeus AB, Mölndal

Jacobs, S. (1999) *Traumatic Grief: Diagnosis, Treatment and Prevention*. Brunner & Mazel, Philadelphia

Lundin, T. (1992) *Traumatisk stress och personlig förlust*, Almqvist & Wiksell, Stockholm

Michel, P-O. Lundin, T. Otto, U. (2001) *Psykotraumatologi*, Studentlitteratur, Lund

Mollica, R. (2006) *Healing Invisible Wounds: Paths to hope and recovery in a violent world*, Hartcourt Books, Orlando

Parkes, C.M. (1996) *Bereavement: Studies of grief in adult life*, Routledge, New York