INFORMATION TILL BARN

Om PTSD och posttraumatisk stress

– när kroppen fortsätter att vara rädd fast faran är över

Vad är PTSD?

Ibland är barn med om något väldigt skrämmande, farligt eller jobbigt. Det kan vara till exempel att uppleva våld, sexuella övergrepp, en olycka, att se någon bli skadad eller något annat som känns jätteläskigt. När det händer sätter hjärnan i gång sitt larmsystem för att skydda oss. Kroppen gör sig redo att kämpa, fly eller stelna till.

Det här är hjärnans och kroppens sätt att hjälpa oss när den upplever fara. När faran är över brukar kroppen lugna sig igen. Om larmet fortsätter att vara påslaget länge efteråt kan barnet utveckla posttraumatisk stress eller PTSD. Posttraumatisk betyder efter något jättehemskt eller skrämmande

PTSD är en normal reaktion på onormala och skrämmande händelser. Det är inte ett tecken på att något är fel med barnet.

Vanliga tecken på PTSD

Barn kan reagera på olika sätt. Några vanliga reaktioner är:

- jobbiga minnen eller bilder som dyker upp av sig själva fast man inte vill, eller som en film som spelas upp igen och igen
- mardrömmar
- att känna sig jätterädd eller väldigt orolig
- svårt att koncentrera sig
- svårt att somna, vaknar på natten, svårt att somna om
- ont i huvudet, magen eller andra delar av kroppen
- att undvika sådant som påminner om det som hänt
- att lättare bli arg och irriterad
- att dra sig undan och vara ensam
- att känna sig ledsen eller nedstämd
- lättskrämd

Många barn märker också att kroppen kan reagera snabbt i olika situationer, att:

- hjärtat slår fort
- andningen blir snabb
- musklerna spänns
- kroppen känns rastlös

Det är också vanligt att barn kan känna sig:

- trötta
- tomma
- avstängda
- som att de inte riktigt är med

Hur vanligt är det?

Många barn är med om svåra händelser. De flesta mår bättre efter ett tag om de blir skyddade och får stöd från trygga vuxna. Om faran inte går över, om barnet inte får stöd, och hjärnans larmsystem inte lugnar sig, då kan barn utveckla PTSD.

Vad hjälper vid PTSD?

Det viktigaste är alltid att barnet är tryggt och skyddat från nya skrämmande händelser.

För den som har PTSD eller symtom på posttraumatisk stress finns bra hjälp att få. En behandling som många barn blir hjälpta av heter TF-KBT (traumafokuserad kognitiv beteendeterapi).

I behandlingen får barn lära sig om:

- hur hjärnans larm fungerar vid fara
- hur man kan lugna kroppen och sova bättre
- hur man kan hantera starka känslor och jobbiga tankar
- hur man kan förstå och berätta om det som hänt, ett steg i taget
- vad barnet kan göra själv och hur andra kan hjälpa till

Det finns ingen medicin som gör att PTSD försvinner. En del barn kan få extra hjälp av medicin för att till exempel sova bättre om det behövs.

Kom ihåg att det finns hjälp. Många barn med PTSD mår bättre efter behandling.

→ **Vad undrar du, vilka frågor har du om PTSD?**

Lär dig mer!

Posttraumatiskt stressyndrom hos barn och tonåringar – PTSD (1177.se)

Må dåligt efter allvarliga händelser (umo.se)

Samuelberg, P., & Schillaci, M. (Övers.). (2022). Starka känslor kommer och går. Barnafrid, Linköpings universitet. (Originalarbete publicerat 2018 av New Directions for Children, Youth, Adults and Families & Canadian Centre for Child Protection Inc.).