INFORMATION TILL OMSORGSPERSONER

Om PTSD och posttraumatisk stress hos barn och ungdomar

Vad är PTSD?

Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) kan utvecklas **efter** att ett barn eller en ungdom varit med om eller bevittnat en skrämmande, hotfull eller kränkande händelse.

När ett barn utsätts för fara aktiveras kroppens biologiska överlevnadssystem. Hjärnan sänder ut stresshormoner och förbereder hela kroppen för kamp, flykt eller att stelna till för att skydda sig. Det här är normala och hjälpsamma reaktioner under en hotfull situation. När faran är över skickar hjärnan nya signaler till kroppen om att det är tryggt och kroppen lugnar sig. Vid PTSD fortsätter hjärnans alarmsystem att reagera trots att faran är över. Barnet kan uppleva och reagera som om hotet fortfarande finns kvar.

Kom ihåg, PTSD ska förstås som en normal reaktion på onormala händelser. Symtom på PTSD är inte ett tecken på svaghet, ovilja eller bristande föräldraskap.

Vanliga tecken på PTSD

Återupplevande

- Återkommande påträngande minnen - jobbiga minnen/bilder dyker upp av sig själva fast man inte vill, eller som en film som spelas upp igen och igen
- Flashbacks - uppleva och reagera som om traumat händer igen, exempelvis kastar sig ner/skriker till/gömmer sig när man hör en stark smäll i ofarlig situation
- Mardrömmar kopplade till traumat
- Starka känsloreaktioner vid påminnelser om trauma – exempelvis rädd, ledsen vid påminnelse av traumat
- Starka fysiska reaktioner vid påminnelser om trauma – exempelvis hårda snabba hjärtslag, svettas, svårt att andas, spända muskler vid påminnelse om traumat

Undvikande

- Undvika att tänka på eller prata om det som hänt
- Undvika saker, platser, personer eller situationer som påminner om traumat

Förändrade tankar och känslor

- Svårt att minnas centrala delar av trauma
- Överdriven negativ uppfattning om sig själv, andra, världen
- Felaktiga/ohjälpsamma tankar om orsak eller konsekvenser av trauma, anklagar sig själv eller andra med fakta som inte stämmer

- Starka negativa känslor, som rädsla, skräck, skuld, skam, ilska
- Ointresse för att delta i viktiga aktiviteter
- Känsla av likgiltighet, tankar om att vara annorlunda, förstörd
- Svårt att känna positiva känslor

Förändrade reaktioner

- Irritabilitet/ilska
- Hänsynslöshet/självdestruktivitet - exempelvis att skada sig själv
- Överdriven vaksamhet
- Lättskrämdhet
- Svårt att koncentrera sig
- Svårt att somna och att sova

När vi har flera symtom inom alla dessa områden brukar det kallas för PTSD, posttraumatiskt stressyndrom.

Över- och underaktivering

Barn med PTSD kan pendla mellan olika stresslägen, det kan ibland ske snabbt och upplevas förvirrande för både personen själv och omgivningen.

Överaktivering

Barnet kan vara:

- vaksamt
- lättskrämt
- rastlöst
- spänd i kroppen
- arg eller impulsiv

Underaktivering

Barnet kan vara:

- energifattig
- känslomässigt avstängd
- passiv
- frånvarande
- svår att få kontakt med

Både under- och överaktivering är vanligt vid posttraumatisk stress.

Hur vanligt är PTSD?

Många barn utsätts någon gång för potentiellt traumatiska händelser. De flesta återhämtar sig, men en mindre grupp utvecklar PTSD. Risken att utveckla PTSD ökar vid upprepad utsatthet, långvarig otrygghet och brist på stöd från omgivningen.

Vad hjälper vid PTSD och posttraumatisk stress?

Trygghet och skydd från fortsatt utsatthet är centralt för all återhämtning. För barn och ungdomar rekommenderas i första hand psykologisk behandling, exempelvis TF-KBT, traumafokuserad kognitiv beteendeterapi. Traumabehandling hjälper barnet att:

- förstå traumareaktioner
- reglera känslor, stress och hantera svåra tankar

- minska undvikande (som annars kan göra det svårt att bli av med PTSD)
- bearbeta traumatiska minnen, ett steg i taget
- bli tryggare och fungera bättre i vardagen

Föräldrar och omsorgspersoner är ofta en viktig del av behandlingen. De får stöd i hur de kan hjälpa barnet att förstå och hantera sina reaktioner.

Läkemedel används vanligtvis inte vid PTSD hos barn och ungdomar, men kan ibland vara en bra hjälp vid exempelvis stora sömnsvårigheter, samtidig depression eller andra psykiatriska tillstånd.

Med stöd och behandling återhämtar sig de flesta barn och ungdomar från PTSD och får tillbaka trygghet, livsglädje och bättre fungerande i sin vardag.

→ **Vilka frågor har du om PTSD just nu?**

Lär dig mer!

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

Må dåligt efter allvarliga händelser (umo.se)