INFORMATION TILL UNGDOMAR OCH OMSORGSPERSONER

Dissociation

Vad är dissociation?

Dissociation innebär att känna sig bortkopplad från här och nu. De flesta dagdrömmer eller tappar fokus i vardagen ibland, det är normalt. För en del blir dissociation ett sätt att hantera svåra tankar och känslor som hänger ihop med traumatiska upplevelser och PTSD.

Dissociation kan ske under en pågående traumatisk händelse eller senare, till exempel när man tänker på eller blir påmind om det som hänt. Den som dissocierar känner sig ofta bortkopplad från omgivningen, vilket gör traumaupplevelsen eller minnet av traumat mindre tydligt och starkt, och att jobbiga känslor som rädsla, skam och ångest minskar.

Dissociation fungerar ofta som ett undvikande. Till skillnad från att medvetet undvika något, sker dissociation oftast utan att man planerar det eller ens märker det själv. Ofta är det andra som ser att det händer. Dissociation kan göra det svårare att bearbeta trauma och kan påverka till exempel skolarbete och förmåga att koncentrera sig.

Vanliga tecken på dissociation

- Försvinna bort eller stänga av (“zoning out”)
- Stirra eller få en tom blick
- Tankarna blir tomma eller vandrar
- Upplevelser som:
  - att vara bortkopplad från världen
  - att världen inte är verklig
  - att vara bortkopplad från sig själv
  - att se sig själv utifrån
  - att ha en “utanför-kroppen-upplevelse”

Varför händer det?

Dissociation är ofta kopplat till trauma. När man varit med om något som de inte kunnat påverka eller stoppa, kan kroppen “koppla bort” för att hantera känslor som hjälplöshet, rädsla eller smärta. Dissociation kan hjälpa en att ta sig igenom situationen i stunden. Om det fortsätter kan det bli en vana och ett sätt att hantera svåra känslor.

När blir dissociation ett problem?

När dissociationen påverkar ens sätt att fungera i vardagen kan det behövas hjälp.

För mycket dissociation kan:

- göra det svårare att återhämta sig från trauma
- störa skolarbete och koncentration
- göra att man hamnar i riskfyllda situationer utan att reagera

Att få stöd att närma sig och bearbeta det som hänt hjälper på lång sikt.

Hjälp genom att grunda sig

Det finns hjälp att få. Ett vanligt sätt är att grunda sig, vilket innebär att hjälpa kroppen och tankarna att komma tillbaka till här-och-nu. I traumabehandling kan terapeuten hjälpa till att uppmärksamma när dissociationen börjar och öva på olika sätt att föra tillbaka fokus till nuet.

Så kan du få hjälp att grunda dig i traumafokuserad behandling

Din terapeut eller en annan trygg person i vardagen som känner till din dissociation kan:

- ta kontakt (genom att säga ditt namn, ta ögonkontakt, knäppa med fingrarna)
- sätta ord på vad som händer (“det verkar som att du försvann bort”)
- be dig beskriva här-och-nu (”var är du, vad gör du?”)
- föreslå övningar som till exempel:
  - nämna 5 saker du ser, hör och känner
  - räkna saker i rummet
  - aktivera kroppen och olika sinnesintryck genom att till exempel:
    – hålla i något kallt
    – lukta på något med intensiv doft
    – röra på sig
    – trycka fötterna mot golvet

Du kan öva på att grunda dig utanför behandlingen genom att:

- ha en plan för vad du gör när det händer
- lära dig känna igen tecken på att du börjar försvinna bort
- göra en övning på egen hand (till exempel andas, räkna, beskriva saker)
- tänka hjälpsamma tankar som:
  – “Jag vet vad det här är”
  – “Jag klarar det”
  – “Jag är okej nu”
- låta en vuxen (omsorgsperson, lärare) hjälpa till att påminna om din plan

Fri översättning och bearbetning av Barnafrid, Linköpings universitet, med stöd av Microsoft Copilot.

Lär dig mer!

Dissociation (hanterakanslor.se)

What is Dissociation and What to do About It? (pdf)