INFORMATION TILL UNGDOMAR

Om PTSD och posttraumatisk stress

– en normal reaktion på onormala händelser

Vad är PTSD och varför händer det?

PTSD betyder **post**traumatiskt stressyndrom. Posttraumatisk stress kan uppstå **efter** att man varit med om eller bevittnat något mycket skrämmande, hotfullt eller kränkande. Det kan till exempel vara att uppleva våld, sexuella övergrepp, en allvarlig olycka, att se någon bli skadad eller något annat som känns jätteläskigt.

När vi utsätts för fara eller uppfattar fara, aktiverar vår hjärna kroppens alarmsystem och skickar ut stresshormoner. Kroppen förbereder sig för att kämpa, fly eller stelna till. Dessa reaktioner är till för att hjälpa oss att överleva. Vårt hjärta slår snabbare, pulsen ökar, vi svettas, musklerna spänds och uppmärksamheten fokuserar på fara. Kroppen pausar samtidigt vissa funktioner, som att smälta maten. När faran är över skickar hjärnan nya signaler till kroppen om att det är tryggt och kroppen lugnar ner sig. Hjärtat och andningen kan nu återgå till det normala och göra sådant som den brukar.

Hos en del personer fortsätter alarmsystemet att reagera trots att faran är över. När kroppen fortsätter att bete sig som om hotet fortfarande finns kvar kan posttraumatisk stress och PTSD utvecklas. Posttraumatisk stress är hjärnans och kroppens normala reaktion på onormala händelser. Det är inte ett tecken att det är något fel, på svaghet eller att vi håller på att bli galna.

Vanliga symtom och reaktioner vid 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).

Många som lever med posttraumatisk stress kan växla mellan att vara över- och underaktiverad i sitt sätt att vara (se exempel nedan). Att skifta snabbt mellan över- och underaktivering kan kännas förvirrande för den som upplever det men kan också vara svårt att förstå för omgivningen.

Överaktivering

Kroppens larmsystem kan vara rejält aktiverat för att göra oss redo att göra något, som att fly eller kämpa. Överaktivering gör att vi reagerar med:

- hjärtklappning och snabb andning
- spända muskler, svårigheter att slappna av
- svaghet i musklerna, svimning
- huvudvärk, magont, eller smärta i andra delar av kroppen
- sömnsvårigheter
- irritation och ilska
- lättskrämdhet och vaksamhet
- rastlöshet

Underaktivering

Kroppen kan också göra sig beredd på att stänga ned, då reagerar den med:

- långsammare puls
- låg energi och slappa muskler
- stumhet eller tomhetskänsla
- svårt att känna känslor
- känsla av att vara frånvarande
- mindre smärtkänslighet
- koncentrationssvårigheter
- svårt att engagera sig i aktiviteter, andra människor
-

Hur vanligt är PTSD?

Många ungdomar upplever traumatiska händelser under uppväxten. De flesta återhämtar sig, men en del utvecklar PTSD och behöver behandling. Risken ökar vid upprepade traumatiska händelser eller om man saknar tillräckligt stöd.

Vad hjälper vid PTSD?

Det viktigaste är att bli skyddad från ny utsatthet och att få stöd. Om du har PTSD finns bra hjälp att få genom psykologisk behandling, psykoterapi. En behandling som många barn blir hjälpta av är TF-KBT (traumafokuserad kognitiv beteendeterapi). I behandlingen kan du få hjälp att:

- förstå hur trauma påverkar hjärnan och kroppen
- lära dig olika sätt att reglera känslor och hantera tankar
- minska undvikande (som annars kan göra det svårt att bli av med PTSD)
- bearbeta traumatiska minnen på ett tryggt sätt.
- lära dig vad du kan göra själv och vad andra kan göra för att du ska må bättre

Det finns inget läkemedel som tar bort PTSD hos barn och ungdomar. Läkemedel kan ibland vara som extra hjälp vid till exempel stora sömnsvårigheter, depression eller om du har andra svårigheter.

Med stöd och behandling återhämtar sig de flesta barn och ungdomar från PTSD. De upplever större trygghet och livsglädje, och fungerar bättre 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)