

Trauma och återhämtning

Teamet för krigs- och tortyrskadade,
Barn- och ungdomspsykiatri, Region Skåne

Denna broschyr är för dig som har haft hemska och skrämmande upplevelser t ex i krig eller under flykt. Kanske har du hotats till livet, skadats eller sett andra skadas. Kanske har du utsatts för våldtäkt eller tortyr. Sådana mycket hemska upplevelser brukar kallas ”trauma”.

Med den här broschyren vill vi hjälpa dig att förstå dina egna och dina närmastes reaktioner och vägleda dig i vad du kan göra för att du och dina närstående ska börja må bättre. I broschyren finns också information om vart du kan söka dig om reaktionerna blir alltför starka eller svåra.

Hur kan man reagera efter svåra och skrämmande upplevelser?

Efter att ha drabbats av sådana händelser är det vanligt att man upplever känslor som man är oförberedd på och som kan kännas svåra att hantera. Reaktionerna kan komma även efter att man har kommit i säkerhet och hotet är borta. Man kan påverkas kroppsligt och i sina tankar, känslor, relationer och beteende. Olika människor kan reagera väldigt olika på en och samma händelse. Vissa personer får en omedelbar reaktion och för andra kan reaktionen komma senare, ibland först efter flera år.

Några vanliga reaktioner som man kan drabbas av och som är normala är:

I kroppen

Utmattning, sömnproblem (ofta mardrömmar), kissa på sig, förändrad aptit, problem med magen, illamående, svettningar, hjärklappning, andningssvårigheter, tryck över bröstet, yrsel, huvudvärk, smärtor i kroppen, försämrat immunförsvar.

Sömn

Aptit

Smärtor

Yrsel

I tankarna

Att man glömmer saker, återkommande minnen om det man har upplevt (ibland i form av bilder, ljud, dofter), svårt att fatta beslut, förvirring, dålig tidsuppfattning, koncentrationssvårigheter, mycket tankar som går runt i huvudet, tankar om att inte vilja/orka leva längre.

Återkommande smärtsamma minnen

Glömmer saker

Svårt att koncentrera sig

Grubblande

I känslorna

Nedstämdhet, känsla av hjälplöshet, hopplöshet, kraftlöshet, sorg, rädsla, oro, skuld, skam och ilska, att känslorna ofta och snabbt förändras, känslor av värdelöshet, isolering, en känsla av

att inte ha kontroll över sig själv och sitt eget liv, misstänksamhet inför andra människor.

Oro

Skuld känslor

Mardrömmar

Känsla av att inte ha kontroll

Misstänksamhet

I relationerna till andra

Ensamhet, svårt att känna tillit till andra, kritiska känslor gentemot andra, avståndstagande från dem som står en nära, förändringar i sexualitet.

Ensamhet

Avståndstagande

I beteendet

Missbruk, starka reaktioner på omgivningen (t ex höga ljud), irritation, otålighet, svårt att vara ensam, svårt att genomföra sina dagliga aktiviteter, svårt att slutföra uppgifter.

Missbruk

Irritation

Otålighet

Svårt med dagliga rutiner

Vad kan du göra för dig själv och dina närstående?

Vad du behöver och hur du ska gå tillväga för att må bättre är individuellt men här följer exempel på sådant som har hjälpt andra i liknande situationer:

Ta hand om din kropp och hälsa

Gå igenom en hälsoundersökning och ta hand om dina fysiska besvär, försök röra på dig lite varje dag t ex ta en promenad, ta hand om din hygien på samma sätt som du tidigare gjort. Försök vara utomhus åtminstone 15 minuter varje dag, oavsett väder.

Hälsoundersökning

Frisk luft

Motion

Inrätta rutiner

Försök skapa rutiner kring sömnen, försök sova på natten och vara vaken på dagen. Skapa rutiner kring maten, ät på regelbundna tider. Motionera gärna regelbundet (förbättrar sömnen, minskar stress, minskar smärtor i kroppen). Försök att inte utsätta dig för mycket för nyheter och information om det skrämmande som pågår i omvärlden och i ditt ursprungsland. Det är viktigt för att din kropp och din själ ska få vila och kunna läka.

Mat och sömn

Dagliga aktiviteter

Stäng av nyheterna!

Ta hand om dina känslor

Att läka tar tid. Försök att ha tålamod med dig själv och dina närstående. Acceptera dina känslor så som de är utan att stänga av eller trycka bort dem. Att känna ilska betyder inte att du kommer att skada någon, att känna okontrollerbarhet innebär inte att du kommer att förlora kontrollen och att känna hjälplöshet innebär inte att du faktiskt är hjälplös. Lär känna dina varningssignaler – när kommer oron eller minnena? Vad har du gjort när du har upplevt svårigheter tidigare i livet? Använd dessa strategier om och när det passar. Följ din känsla - ibland är det viktigt att få vara ifred men ibland är det viktigt och hjälpsamt att vara tillsammans med någon som står dig nära. Ställ inte för mycket krav på dig själv eller på dina närstående. Ibland är det viktigt att prata om sina upplevelser med någon som man litar på. Rita, måla, lyssna på musik. Umgås med någon du tycker om och gör saker som får dig att må bra. Var snäll mot dig själv!

Ha tålamod

Acceptera dina känslor

Lär känna dina varningssignaler

Gör sådant som får dig att må bra!

Om upplevelserna och reaktionerna blir övermäktiga.

Om det gått mer än fyra veckor och det fortfarande är mycket svårt att tänka på det man har varit med om, att det väcker stark

stress och/eller känslor som blir överväldigande kan det vara bra att söka professionell hjälp. Det kan också vara så att man känner sig bedövad, att man själv eller omvärlden är överklig eller att det är svårt att ta till sig och förstå det som har hänt, och att dessa känslor inte minskar med tiden. Det är viktigt att söka hjälp när ens reaktioner varat länge och gör det svårt att orka med vardagen, påverkar relationer och annat som är viktigt för en.

Sök hjälp om reaktionerna:

Varar länge

Gör det svårt att orka med vardagen

Påverkar relationer och annat som är viktigt för dig

Stöd och behandling kan innehålla psykoterapi, fysioterapi och medicinering. En professionell behandlare har stor kunskap om stress- och reaktioner på trauma. Att få kunskap om sina reaktioner, att återfå en känsla av kontroll och bearbeta det man har varit med om kan hjälpa.

Om barn som drabbas av traumatiska händelser

Barn har samma känslor som vuxna. De kan känna glädje och lycka, ilska, bottenlös sorg, saknad och intensiv rädsla, precis som en vuxen. Men hur barn tänker på och berättar om det som har hänt kan variera beroende på ålder och mognad. Barn märker och påverkas. Även om detta visar sig på sätt som för en vuxen kan vara svåra att förstå.

Ibland måste man som vuxen skydda barnet från information som kan skrämma. Det är viktigt att du som vuxen tar initiativ till att prata med barnet om hur det mår och om vad barnet har upplevt. Svara på barnets frågor men anpassa dina svar så att barnet inte blir överväldigat.

Ge barnet hopp inför framtiden, även om dåtiden och nutiden har varit och är förfärlig.

Barns reaktioner

Sömnsvårigheter, mardrömmar, kissa på sig, rädsla, oro och klängighet, gråt och saknad, förändrad aptit och svårt med separationer. Barnet kan bete sig som om det vore yngre än vad det egentligen är och inte längre klara av sådant barnet kunde förut (t ex knyta skor, sova själv). Barnet kan rita, måla och genom lek uttrycka det upplevda och relaterade känslor (ibland om och om igen). Barnet kan bli krävande och vilja bestämma mycket, vara oförsiktig, bli rädd för saker barnet inte varit rädd för innan, ha svårt att koncentrera sig och sitta still, bli

Mardrömmar

Kissar på sig

Oro och klängighet

Svårt med separationer

Överaktivitet

Huvudvärk

Magont

Ritar och leker det svåra

aggressiv, känna ansvar och skuld, få huvudvärk eller magont.

Hur hjälper jag?

Barn behöver få växla mellan det som är svårt och sådant som är mer lättsamt. Barn kan ofta gå in och ur sorg, rädsla och ilska, vilket ger barnet möjligheter till att återhämta sig. Det är viktigt att barnet inte ser för mycket skrämmande nyheter och otäck information från t ex internet och TV. Barn påverkas också av vad de hör andra vuxna prata om.

Det kan vara viktigt att försöka ge barnet en känsla av ökad tydlighet och kontroll. Om du som är närstående t ex ska gå ut ett ärende, låt barnet få veta när du ska komma tillbaka och håll tiden! Låt barnet vara med och bestämma över saker i vardagen, hjälpa till med sådant barnet tidigare kunnat hjälpa till med och bestämma själv över små saker som vilka kläder att ha på sig. Håll kvar i och skapa dagliga rutiner för att behålla förutsägbarhet och normalitet. Rutiner är viktiga för att återskapa lugn och stabilitet.

Ta dig tid att prata med barnet. Berätta vad som händer nu och svara på frågor på ett konkret och åldersanpassat sätt. Om detta känns svårt, ta hjälp av en professionell.

Låt barnet få vara nära när det behöver det!

När behöver barnet professionell hjälp?

Om barnets lek eller teckningar återupprepar traumatiska händelser gång på gång, även när det gått några veckor. När barnets rädsla inte avtar. När barnet har fysisk smärta som t ex magont eller huvudvärk utan annan orsak. När barnets sömnsvårigheter och mardrömmar inte avtar efter att det gått en tid. När beteendeproblem som aggressivitet ökar.

Var uppmärksam på vad barnet hör från vuxna och TV

Hjälp barnet att få en känsla av kontroll

Prata med barnet

Svara på frågor på ett åldersanpassat och ärligt sätt

Skapa rutiner

Var lyhörd för barnets behov av närvaro!

Vem kontaktar jag?

SOS Alarm	Tel. 112
Vårdguiden	Tel. 1177 (även arabiska och somaliska) (vårdcentraler nås härigenom)
En väg in /BUP akut	Tel. 020-51 20 20 / 040-33 17 11
Vuxenpsykiatri	Tel. 040-33 10 00
Röda Korset	Tel. 040-32 65 00
TKT	Tel. 040- 33 71 43
Flyktinghälsan	Tel. 040-623 48 80