

PTSD – posttraumatiskt stressyndrom

Vad är PTSD?

Posttraumatiskt stressyndrom är en reaktion på en väldigt skrämmande eller kränkande händelse. Det är vanligt att må dåligt efter att något allvarligt har hänt, men ofta blir livet som vanligt igen efter ett tag. En del fortsätter att må dåligt, fast det skrämmande eller svåra är över. Det är inte händelsen i sig som är traumat, utan reaktionen på den.

Några exempel på händelser som kan leda till posttraumatisk stress är att bli utsatt för misshandel, kränkningar, sexuella övergrepp eller våldtäkt, att vara på flykt eller att bli utsatt för mobbning. Att se någon annan bli utsatt, till exempel att se en förälder bli misshandlad eller att bevittna en allvarlig olycka, kan också leda till PTSD. Det kan röra sig om en enda händelse, något som har hänt många gånger eller händelser som kanske har pågått hela livet.

Symtom på PTSD

Om du har PTSD kan du få olika typer av symtom eller reaktioner:

- Du kan uppleva traumat om och om igen, genom tankar och bilder som kommer fast du inte vill, bilder som spelas som en ”film” i huvudet eller mardrömmar.
- Du kan känna dig ledsen, irriterad eller orolig, ha svårt att sova eller svårt att koncentrera dig.
- Du undviker att tänka på eller prata om det som hände och vill inte gå till platser som påminner om händelsen.
- Du tänker på ett förändrat sätt om dig själv och andra, har svårt att lita på andra människor, känner dig värdelös och får tankar om att vara ”förstörd”.

Om du har haft symtomen i en månad eller längre kan det vara PTSD. Posttraumatisk stress är inte farligt, men kan innebära mycket lidande för den som har det.

Vad beror det på?

Hur starkt vi reagerar på en traumatisk händelse beror på olika saker. Barn och unga som är med om skrämmande händelser eller kränkningar kan vara mer sårbara än vuxna, men har också lättare att komma över trauman och börja må bra igen. En ung person som har varit med om flera händelser får oftare traumasymtom än

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När du har fått en diagnos och diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan du börja din **behandling**.

den som bara har varit med om en händelse. Den som har en livssituation med mycket otrygghet eller bristande stöd från sina föräldrar och andra vuxna kan också få allvarigare symtom.

Skydd och trygghet

Det allra viktigaste för dig som har PTSD är att vara skyddad och inte utsatt för fler skrämmande eller farliga situationer. Ibland kan det behövas hjälp från socialtjänsten. Det kan också vara viktigt att personerna runt dig får skydd och hjälp.

Behandling

Det finns flera sorters psykologiska behandlingar för PTSD. Två exempel är traumafokuserad kognitiv beteendeterapi (TF-KBT) och Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR). Barn och unga blir ofta hjälpta av behandling.

I behandlingen får du lära dig hur ett trauma kan påverka dig, och hur händelserna hänger ihop med hur du mår nu. Du får hjälp att hantera starka känslor och kunna närma dig de svåra minnena. Ingen behandling kan göra att de

svåra minnena försvinner, men minnena kan bli lättare att leva med och inte ge så starka känslomässiga reaktioner.

Föräldrar brukar delta

Föräldrar eller andra viktiga vuxna brukar vara med i behandlingen. Ofta får du prata enskilt med din behandlare, men ibland kan du ha samtal där dina föräldrar är med. Många föräldrar till unga med PTSD har själva erfarenheter av traumatiska händelser och kan också behöva gå i behandling.

Läkemedel

Läkemedel brukar inte användas för att behandla PTSD, men kan användas om du till exempel har sömnproblem eller samtidig depression.

Vad kan du göra själv?

För dig som har PTSD är det bra om du kan fortsätta att gå till skolan och göra saker som du brukar tycka om. Det är också bra att ha rutiner för att sova och äta, motionera, ägna sig åt fritidsintressen och träffa kompisar.