

# Att förstå posttraumatisk stress

## *En normal reaktion på onormala händelser*

### Introduktion

En traumatisk händelse är en känslomässig chock. Det är inte lätt att ta in vad som hänt och att komma till rätta med det. Efter ett trauma, är det helt normalt att uppleva olika typer av obehagliga känslor och kroppsförnimmelser. Dessa kan ta lite tid att lugna ner. Under tiden, kommer minnen och bilder av traumat och tankar om det in i ditt sinne, även om du försöker stänga dem ute. Dessa erfarenheter kan vara förvirrande och till och med skrämmande. Du kanske undrar om du någonsin kommer att komma över traumat, om du förlorar kontrollen över dig själv, eller håller på att bli galen. Denna oro är helt förståelig.

Men du kommer att upptäcka från denna text att tankar, känslor och förnimmelser som du upplever är en normal reaktion på stress, och visar att din kropp och din hjärna arbetar för att komma till rätta med den traumatiska händelsen.

Varje person reagerar på trauma på hans eller hennes eget unika sätt. Icke desto mindre finns det gemensamma reaktioner som många delar. Denna handout beskriver några av dessa gemensamma reaktioner. Du kanske upptäcker att du har upplevt, eller upplever, många av dem. De flesta människor uppvisar många, men inte alla, av dessa reaktioner. Läs texten noga och se vilka delar som gäller för dig.

Denna handout är din, så känn dig fri att markera särskilda passager eller göra anteckningar i marginalen. Du kommer att få möjlighet att diskutera dina reaktioner på texten med din terapeut nästa gång ni ses.

### 1. Rädsla och ångest

Den mest omedelbara och slående reaktion människor upplever efter ett trauma är rädsla och ångest. Ibland uppstår dessa känslor som ett resultat av att påminnas om traumat, andra gånger verkar de komma "som en blixt från klar himmel". Rädsla och ångest kan förstås som reaktioner på att ha varit i eller bevittnat en farlig, livshotande situation. Ett trauma leder ofta till förändringar i människors syn på världen och deras känsla av säkerhet. Efter att ha upplevt trauma, tar det ett tag att känna sig trygg igen. Du kan känna att livet är fullt av risker, och att du aldrig kan vara säker på när katastrofen ska inträffa.

Den ökade känslan av fara kan vara på grund av att traumat gjort dig mer medveten om verkliga risker. Det kan också bero på att rädslan har fått dig att överskatta och överdriva hur farligt livet är. Låt oss ta trauma från en trafikolycka som exempel. Även om du visste att trafikolyckor inträffar, trodde du aldrig riktigt att det skulle hända dig. Efter en krasch, är det som om en olycka väntar på att hända vid varje rondell och korsning och runt varje hörn. Inte ens som passagerare, vågar du ta ögonen från vägen ens för ett ögonblick. I själva verket är en olycka inte mer sannolik än tidigare. Men det känns som om historien ska upprepa sig. Naturligt nog, leder dessa förändringar i hur man ser saker till ökad rädsla och ångest. I terapin har du möjlighet att diskutera och minska din känsla av fara med hjälp av din terapeut.

Vanligtvis, efter ett trauma, upplevs rädsla och oro på två sätt:

- a) Fortsätter att återuppleva minnen av traumat (se information om detta i avsnitt 2)
- b) Känna sig fysiskt på sin vakt, lättskrämmd och nervös (se information om detta i avsnitt 3).

Ibland kan särskilda triggers påminna om traumat. När detta händer kommer du svara automatiskt med rädsla. Vissa triggers är uppenbara och liknar den ursprungliga traumatiska händelsen (till exempel återvänder till platsen för en trafikolycka). Andra kan verka triviala och endast vagt likna traumat (t.ex. en blyxt av en viss färg, en viss lukt, en förändring i ljuset, en förändring i temperatur eller ett tonläge i någons röst). Sådana subtila triggers är ofta svårare att upptäcka. När du har identifierat dem med hjälp av din terapeut kommer du förstå din automatiska rädsloreaktion bättre. Du förstår att det du svarar på är ett minne. Detta hjälper dig att förstå att du inte är i fara när du möter triggers, och din ångest minskar.

Eftersom rädsla och ångest är obehagligt, försöker folk ofta att minska dem genom att undvika platser, personer och annat som påminner om traumat eller genom att distrahera sig från obehagliga minnen och tankar. Dessa strategier kan mycket väl hjälpa dig att må bättre på kort sikt, men på längre sikt försvårar det återhämtningen och vidmakthåller problemen. Denna förklaras närmare i avsnitt 4.

## 2. Återupplevelser

Människor som genomgått en traumatisk händelse återupplever ofta traumat. Du kanske upptäcker att du har "flashbacks", när visuella bilder av vad som hände plötsligt poppar upp i ditt sinne. Ibland kan flashbacks vara så levande att du kan känna som om traumat händer igen. Det kan också hända att du återupplever traumat genom mardrömmar. Eller du kanske återupplever traumat känslomässigt, i dina tankar, utan att ha en flashback eller mardröm. Det sker oavsett om du vill ha dem eller inte, och du kanske känner att du inte har någon kontroll över vad du känner, tänker och upplever, varken dag eller natt. Att försöka stoppa flashbacks och minnen kommer inte att stoppa dem från att komma tillbaka, och kan i själva verket göra dem ännu mer ihållande. Din terapeut kommer att hjälpa dig att hitta andra sätt att hantera dem.

Din terapeut kommer också förklara att dessa symptom är resultatet av hur den traumatiska händelsen fastställs i minnet. Det har lagrats i en "rå", obearbetad form och inte fullt bearbetas (tillsammans) som andra minnen från ditt liv. Detta medför att minnena av traumat verkar hända "här och nu" snarare än att vara något från det förflutna. I terapin lär du dig att uppleva traumat som en inträffad händelse. Du kommer att göra detta genom att arbeta igenom händelsen med din terapeut. Detta kommer att ske på ett kontrollerat sätt som inte överväldigar dig, och du kan bearbeta vad som hände dig. På detta sätt bildas ett mer komplett traumaminne och du kommer inte längre känna att du är tillbaka i traumat. Istället kommer det att kännas som något som hänt dig i det förflutna.

## 3. Fysiologisk arousal

En annan vanlig reaktion på trauma är fysiologisk arousal, till exempel, nervositet, upprördhet, överdriven vaksamhet, darrningar, eller att vara lättskrämmd eller ha svårt att sova. Du kan ha problem att somna, eller så kanske du vaknar flera gånger under natten, sover oroligt eller har oroliga drömmar. Att känna sig spänd och nervös hela tiden kan leda till känslor av irritation, särskilt om du inte får tillräckligt med sömn. Du kanske märker att du irriterar dig på människor nära dig, eller att förlorar humöret av triviala skäl.

Alla dessa symtom är resultat av rädsla. När vi är i fara, förbereder vår kropp oss för att fly eller slåss genom att producera mer adrenalin, vilket får vårt hjärta att slå snabbare och våra muskler redo att agera. Samma sak händer när vi är rädda eller överraskade. Annan kroppslig reaktion på extrem fara hos djur och människor är att frysa/spela död. Du kanske har märkt att när katter närmas av en hund, kommer katten huka sig ner och hålla sig väldigt stilla när den är rädd. Samma sak händer för många människor under trauma, eller när de plötsligt påminns om det.

Efter ett mycket skrämmande trauma, kan din kropp vara ständigt på sin vakt, beredd för omedelbar åtgärd, trots att detta inte längre är nödvändigt. Traumat har tvingat dig att inse att det finns risk i världen, och du är redo att ta itu med det. Det är som om kroppen inte inser att faran är förbi. Den fortsätter att reagera som om du fortfarande var under hot och kan när som helst behöva kämpa, fly eller frysa. Det är därför du hela tiden kan känna dig spänd och irriterad. När du börjar arbeta igenom traumaminnat med din terapeut, och lär dig att reagera olika på påminnelser om händelsen kommer din spänning minska.

#### 4. Undvikande

Du kanske upptäcker att du undviker saker som påminner dig om traumat, till exempel, den plats där det hände. Du kan också undvika att tänka på trauma och kan blockera eller undvika de känslor som utlöses av påminnelser. Undvikande är en strategi för att skydda dig från saker som du tycker har blivit farligt, och från tankar och känslor som verkar överväldigande oroande. Ibland kan önskan att undvika minnen och känslor om traumat vara så intensiv att du upptäcker att du har glömt aspekter av vad som hände. Eller du kanske "blir blank" eller "stänger av" när du påminns om vad som hände. Känslomässig avtrubning (förlust av förmågan att känna något mycket, bland annat kärlek och glädje) är ett annat vanligt sätt att försöka hantera smärtsamma känslor och tankar kring trauma. Det kan vara att känna sig främmande från människor du bryr dig om. Eftersom de inte har upplevt vad du har, är det som om de inte kan förstå vad du går igenom.

Som vi redan har sagt, är undvikande ofta ett bra sätt att minska stress på kort sikt. När det är framgångsrikt, minskar plågsamma känslor. Men det är inte alltid den bästa långsiktiga strategin för att komma över traumat. För det första är det svårt att undvika sina egna tankar och känslor. De kommer tillbaka, och faktiskt, att försöka undvika dem gör dem mer frekventa och ihållande och ökar känslan att vara utan kontroll. För det andra undviker vi ofta saker för att vi tror att om vi inte gjorde det så skulle det vi är rädda för inträffa, till exempel att dina känslor övermannar dig, eller att du ska bli attackerad igen. Det verkar vettigt att undvika saker som du tror kommer skada dig. Men undvikande hindrar dig från att upptäcka att dina rädslor kan vara överdrivna, och att världen inte är så farlig som det verkar. Som ett resultat av undvikanden kan ditt liv blir mer och mer begränsat. I terapin kommer du att arbeta med din terapeut på att återvinna ditt liv och bemästra situationer som du har undvikit.

#### 5. Nedstämdhet

En annan vanlig reaktion på trauma är sorg eller att känna sig deprimerad. Du kan ha känslor av hopplöshet, förtvivlan, täta gråtattacker, och ibland även tankar skada dig själv. Förlust av intresse för människor och aktiviteter du tidigare tyckte om är vanligt efter trauma. Ingenting tycks roligt längre. Du kan också känna att livet inte längre är värt att leva och att planer du gjort för framtiden inte längre verkar viktiga eller meningsfulla. Med terapi,

där du arbetar igenom den traumatiska händelsen och börja återerövra ditt liv igen, kommer även ditt humör att förbättras.

## 6. Koncentrationssvårigheter

Det kan också hända att du har svårt att koncentrera dig. Det är en annan vanlig erfarenhet efter ett trauma. Det är frustrerande att inte kunna koncentrera sig, eller komma ihåg vad som händer runt omkring dig. Det kan också leda till en känsla av att du inte är i kontroll eller håller på att bli galen. Dessa reaktioner är tillfälliga. De är ett resultat av påträngande, plågsamma känslor och minnen. I ett försök att förstå vad som hände dig, försöker din hjärna ständigt gå igenom traumat, föra det tillbaka, tugga det om och om, försöka smälta det. Naturligtvis innebär det att du har mindre mentalt utrymme att koncentrera dig på andra saker. I terapin kommer du att märka att när dina symptom blir mindre allvarliga, ältar du mindre det som hänt, din sömn förbättras, och även din koncentration.

## 7. Förlust av kontroll

Under traumat hotades ditt liv, och livet för dem du bryr dig om. Du kanske kände att det inte fanns något du kunde göra för att förhindra det värsta från att hända. Du kanske kände att du inte hade någon kontroll över dina känslor, din kropp, din fysiska säkerhet eller ditt liv. Denna känsla kan också återkomma när du påminns om traumat, eller när bilder och andra sensationer från händelsen poppar upp i ditt sinne. Ibland kan känslan av förlorad kontroll vara så intensiv att det känns som om du är "galen" eller "förlorar det". Det är viktigt att inse att dessa erfarenheter är mycket vanliga efter en traumatisk händelse och är traumaminnen, inte ett tecken på att du håller på att bli galen.

## 8. Skuld och skam

Trauma leder ofta till känslor av skuld eller skam. Dessa kan vara relaterade till något du gjorde, eller inte gjorde, för att överleva eller hantera situationen. Det är vanligt för människor att om och om igen gå igenom vad som hände. Du kan märka att du går igenom steg du kunde ha vidtagit för att förhindra traumat, eller olika sätt du kunde ha reagerat på. Det är som om du försöker ställa allt till rätta i ditt sinne efter händelsen - om ni bara hade gjort så och så, eller om du bara inte hade gjort något annat skulle det hela ha varit annorlunda. Du kanske anklagar dig själv för att inte kunna lämna traumat bakom dig och komma tillbaka till det normala. Kanske ser du detta som ett tecken på svaghet eller brist i dig, snarare än att se dina symptom som en normal, mänsklig reaktion på extrem stress. Ibland kommer skulden från familj och vänner eftersom människor ofta felaktigt lägger ansvaret på den som har blivit sårad eller utsatt, snarare än på dem som har orsakat traumat. Det är också vanligt att andra inte förstår dina reaktioner, och säger åt dig att du bör ta dig samman och komma vidare med livet. Självanklagelser är ett verkligt problem, eftersom de kan få en att känna sig hjälplös och deprimerad. I terapin kommer du diskutera dessa tankar med din terapeut, och lära dig att vara mindre hård mot dig själv. Du kommer att upptäcka att du haft goda skäl för hur du agerade.

## 9. Ilska

Ilska är också en vanlig reaktion på trauma. Ilskan riktas ofta mot den person som orsakade dig skada, misshandlade dig, eller störde ditt liv. Men känslor av ilska kan också röras upp av närvaron av människor eller omständigheter som påminner dig om traumat, även om de inte hade något med det att göra.

Många människor känner ilska mot dem de älskar mest: familj, vänner, partners och sina barn. Ibland kan du förlora humöret med de personer som är mest kära för dig. Det kan vara förvirrande, men det är en normal reaktion efter trauma. Det finns flera möjliga orsaker. Spänning och dålig sömn kan göra dig mer irriterad än vanligt så att du kan reagera starkare på små saker än tidigare. Du kan också känna att ingen förstår vad du går igenom. Slutligen att vara nära andra kan få en att må bra. Men det kan också leda till känslor av beroende, sårbarhet och hjälplöshet. Dessa känslor kan göra att du känner dig arg och irriterad för att de påminner dig om traumat.

Ibland kan du känna dig så arg att du vill slå någon eller svära. Om du inte är van att känna dessa känslor kan det kännas främmande för dig, och du kanske inte vet hur man hanterar dem. I terapin kommer du att kunna utforska din ilska och vad du är arg över i en trygg miljö med din terapeut som förstår och stöder dig. Du lär dig att ilska utlöses ofta av subtila påminnelser om traumat, och av dina tankar om orättvisa i traumat, och du kommer lära dig sätt att hantera dessa minnen och tankar.

### **10. Självbild och negativa tankar om andra människor och livet i allmänhet**

Din självbild kan också drabbas som en följd av ett trauma. Du kan berätta för dig själv: "Jag är en dålig person, och dåliga saker händer mig", eller "Om jag inte hade varit så svag och dum, skulle detta inte ha hänt". Eller du kan vara hård mot dig själv för att du inte bättre klarat vad som hänt - varför kan du inte bara lägga det bakom dig och gå vidare med att leva? Både traumat och de känslor du upplever efteråt kan vara en källa till självkritik och tvivel på sig själv. Detta är en mycket förståelig reaktion efter en sådan förödande erfarenhet. Vissa människor känner att traumat var "droppen". Det verkar bevisa för dem saker de alltid "visste", till exempel att de inte kan lita på sig själva, eller att de är den sortens människor som inte kan hantera ens den minsta svårighet.

Du kan också utveckla negativa tankar om andra människor och om livet i allmänhet. Världen, som tidigare sågs som säker och givande, kan plötsligt tyckas vara en mycket farlig plats. Du kan känna att du inte kan lita på någon. Folk säger ofta att traumat har ändrat dem helt. Till exempel: "Innan traumat var jag inte rädd för någonting. Jag kunde klara all form av stress, oavsett hur svår situationen var, och jag kunde komma överens med andra. Nu är jag rädd för min egen skugga, och jag klarar inte ens triviala problem."

För människor som har haft tidigare dåliga erfarenheter och negativa föreställningar om sig själva, världen och andra människor, kan trauma bekräfta befintliga idéer som "världen är en farlig plats" och "man kan inte lita på någon".

Din terapeut kommer att diskutera dina negativa tankar med dig, och uppmana dig att testa hur riktiga de är. Genom diskussioner och erfarenheter du har i terapi, får du en ny, mer positivt syn och förbättrar din självbild.

### **11. Påminnelser om det förflutna**

Slutligen kan trauma påminna dig om liknande erfarenheter i det förflutna. Du kan plötsligt minnas händelser som tidigare du glömt, och som kan vara lika störande för dig som minnet av ditt senaste trauma. Påminnelser kan vara fysiska aspekter av traumat (t.ex. en kall känsla i kroppen, eller en arg mansröst). Du påminns om andra upplevelser som har en liknande innebörd som traumat, till exempel andra tillfällen när du såg dig själv som sårbar

eller hjälplös, eller trodde att ditt liv var i fara. Som vi sa i avsnitt 1, kan utlösande faktorer för minnen vara mycket subtila och svåra att identifiera och förstå.

Minnen av tidigare erfarenheter kan röras upp till en sådan grad att det blir svårt för dig att tänka på några erfarenheter eller situationer i det förflutna som inte är negativa. Det kan även bli mycket svårt att tro att du någonsin kommer att känna dig glad igen, komma tillbaka till det normala, eller njuta av livet. Men det kommer du. Det är möjligt att lämna dessa smärtsamma upplevelser bakom dig.

### **Slutsats**

I den här texten har du läst om vanliga reaktioner på trauma, och fått en möjlighet att identifiera dem som speciellt passar hur du har känt. Det huvudsakliga budskapet i texten är denna: de känslor, tankar och kroppsfrömmelser du har upplevt är helt normala. De är en naturlig, mänsklig reaktion på extrem stress.

Det är därför de problem du upplever kallas "posttraumatiskt stressyndrom". Det är ett tecken på att du ännu inte har kunnat komma till rätta med vad som hände dig. Det är som om traumat fortsätter att hända om och om igen här och nu. Genom terapi kommer du att förstå hur detta sker, och du kommer lära dig sätt att hantera upprörande tankar och känslor och få perspektiv på traumat och hur det har påverkat dig. Det kommer att hjälpa dig att ta intensiteten ur dina minnen och att sätta traumat i det förflutna, där det hör hemma.