

VANLIGA REAKTIONER VID TRAUMA

En traumatisk händelse är en känslomässig chock som kan skapa många olika känslomässiga svårigheter. Denna text beskriver några av de vanliga reaktioner människor kan uppleva efter att ha varit utsatta för ett trauma. Eftersom alla reagerar olika på traumatiska händelser kan det vara så att du upplever några av dessa reaktioner väldigt starkt medan du inte alls känner igen dig i andra.

Kom ihåg att det är normalt att reagera på en traumatisk händelse. Faktum är att de flesta människor som har varit utsatta för ett trauma uppvisar starka reaktioner direkt efteråt. Många av dessa mår mycket bättre inom några månader efter händelsen, andra återhämtar sig långsammare och vissa återhämtar sig inte utan hjälp. Att du blir medveten om hur ditt trauma har påverkat dig är ett första steg mot återhämtning. Några av de vanligaste reaktionerna efter ett trauma beskrivs nedan:

- Rädsla och ångest.** Rädsla är en vanlig och naturlig reaktion på en farlig situation och för många människor varar denna reaktion även långt efter att traumat är över. Rädsla och ångest kan komma i samband med att du tänker på händelsen, blir påmind om den eller som en blixt från en klar himmel. **Triggers eller påminnelser** som kan skapa rädsla och ångest kan till exempel vara platser, tidpunkter på dagen, vissa lukter eller ljud, med andra ord vad som helst som påminner dig om traumat. Även när rädsrankommer som en blixt från en klar himmel handlar det oftast om att något i din omgivning har påmint dig även om du inte är medveten om vad. Under behandlingen kommer du få lära dig att känna igen dina triggers.
- Återupplevande av traumat.** Människor som har varit med om ett trauma återupplever ofta händelsen om och om igen. Du kanske exempelvis lider av **oönskade tankar** om traumat som du inte blir av med. Vissa människor upplever väldigt verkliga bilder av traumat, som om det händer igen, så kallade **flashbacks**. Flashbacks kan också komma i form av exempelvis ljud eller lukter. **Mardrömmar** är också vanligt. Återupplevandesymtomen inträffar på grund av att en traumatisk händelse är så chockerande och annorlunda från vardagliga händelser att du inte kan få den att passa in i din världsbild. För att förstå vad som hände fortsätter din hjärna att plocka fram minnet som för att bearbeta det bättre och få det att passa in.
- Ökad överspändhet** är en vanlig reaktion på trauma. Det kan innebära att känna sig lättskrämmd, skakig, nervös, ha svårt att koncentrera sig och/eller att ha **sömnsvårigheter**. Ett sådant ständigt spänningsläge kan leda till **otålighet och irritabilitet**, särskilt om du inte får tillräckligt med sömn. Överspändheten är ett resultat av "fight or flight" (slåss eller fly) responserna i din kropp. Fight or flight responserna syftar till att skydda oss själva från fara, även djur har dessa responser. När vi skyddar oss själva från fara genom att slåss eller fly behöver vi mycket mer energi än normalt så våra kroppar pumpar ut extra adrenalin för att hjälpa oss få den extra energi vi behöver för att överleva. Människor som har blivit traumatiserade ser ofta världen som fylld av faror vilket innebär att deras kroppar ständigt är på sin vakt, alltid redo att omedelbart svara på en attack. Problemet är att medan ökad överspändhet är livsnödvändigt i verkligt farliga situationer, exempelvis om vi skulle möta en tiger, så fyller den ingen funktion och blir istället väldigt plågsam om den fortsätter under lång tid även i säkra situationer.

- 4 **Undvikande** är ett vanligt sätt att hantera traumarelaterad smärta. Det vanligaste är att undvika situationer som påminner dig om traumat, som exempelvis platsen där det hände. Ofta undviks även situationer som är mindre direkt relaterade till traumat, exempelvis att gå utomhus på kvällen om den traumatiska händelsen inträffade på kvällen. Ett annat sätt att undvika och försöka minska obehag är att trycka undan smärtsamma tankar och känslor. Detta kan leda till känslor av **känslolöshet** där du har svårt att uppleva både skrämmande och angenäma eller kärleksfulla känslor. Ibland är de smärtsamma tankarna och känslorna så intensiva att din hjärna totalt blockerar ut dem vilket gör att du **inte kan minnas** delar av traumat.
- 5 Många människor som har varit med om en traumatisk händelse känner sig **arga** och **lättirriterade**. Om du inte är van vid att känna ilska kan den känslan i sig upplevas som obehaglig. Det är inte ovanligt att man känner sig särskilt arg på dem som står en nära och det kan kännas förvirrande. Ibland blir ilskan i sig en källa till irritation. Ilska kan också komma från upplevelsen att världen inte är rättvis.
- 6 Trauma leder ofta till känslor av **skuld** och **skam**. Många människor klandrar sig själva för saker de gjorde eller inte gjorde för att överleva. Exempelvis kan vissa våldtäktsoffer tänka att de skulle ha gjort mer motstånd. Andra kan tänka att om de inte hade gjort så mycket motstånd skulle de kanske inte blivit skadade. Du kan känna dig skamsen därför att du under den traumatiska händelsen uppförde dig på sätt som du inte annars skulle göra. Ibland kan andra människor anse att du är skyldig till traumat. Att känna skuld över traumat innebär att du tar på dig ansvaret för vad som hände. Även om detta kan få dig att känna dig något mer i kontroll över situationen kan det också leda till känslor av hjälplöshet och depression.
- 7 **Sorg** och **depression** är vanliga reaktioner efter en traumatisk upplevelse. Det kan innebära att du gråter mer än vanligt och/eller har förlorat intresset för människor och aktiviteter du brukade uppskatta. Du kan känna att de planer du hade för framtiden inte känns viktiga längre eller att livet inte är värt att leva. Dessa känslor kan leda till tankar eller önskan om att du var död, självmordsförsök eller att du skadar dig själv. Eftersom traumat har förändrat så mycket av hur du ser på världen och på dig själv är det logiskt att du känner dig ledsen och sörjer vad du har förlorat på grund av traumat.
- 8 **Självbilden** och synen **på världen** blir ofta mer negativ efter en traumatisk upplevelse. Du kanske säger till dig själv: "Om jag inte hade varit så svag eller dum hade inte detta hänt mig". Många människor ser sig själva överlag på ett mer negativt sätt efter traumat, exempelvis: "Jag är en dålig människa och jag förtjänade detta". Det är också väldigt vanligt att se andra på ett mer negativt sätt och att känna att man inte kan lita på någon. Om du brukade se världen som en säker plats kan traumat plötsligt få dig att se världen som väldigt farlig. Om du hade dåliga erfarenheter sedan tidigare kan traumat övertyga dig om att världen verkligen är farlig och att andra människor inte är att lita på. Dessa negativa tankar får ofta människor att uppleva att de har förändrats fullkomligt efter traumat. Relationer med andra kan bli spända och det kan vara svårt att komma nära andra eftersom det är svårt att känna tillit.

- 9 **Sexuella förhållanden** kan också påverkas av traumatiska händelser. Många människor kan uppleva svårigheter i att känna sexuell lust eller att ha sexuella förhållanden. Detta är särskilt vanligt för dem som har varit utsatta för sexuella övergrepp eftersom, förutom förlusten av tillit, så är sex i sig en påminnelse om övergreppet.
- 10 En del människor ökar sitt **bruk av alkohol eller droger** efter en traumatisk upplevelse, ofta i syfte att undvika obehag. Om ditt användande av alkohol eller droger har ökat som ett resultat av din traumatiska händelse kan det sakta ner ditt tillfrisknande samt skapa problem i sig.

Många av reaktionerna efter en traumatisk upplevelse är länkade till varandra. Exempelvis kan en flashback få dig att känna att du inte har kontroll vilket i sin tur skapar rädsla och överspändhet. Många människor tror att deras reaktioner på traumat är tecken på att de håller på att bli galna. Dessa tankar kan få dem att känna sig ännu mer skräckslagna.

Återigen, i takt med att du blir medveten om de förändringar du har genomgått sedan den traumatiska upplevelsen och du bearbetar denna under behandlingen, kommer dina symtom att bli mindre obehagliga.

Foa, B., Hembree, A. & Rothbaum, O. (2007). *Prolonged exposure therapy for PTSD*. Oxford University press.
Svensk översättning: Dimbodius & Kahlmeter, (2010). PTSD-mottagning, Södra Älvsborgs sjukhus.