
En folder om psykisk ohälsa,
framtagen av Riksförbundet
för Social och Mental Hälsa,
RSMH, med finansiellt stöd
av Folkhälsomyndigheten.

#snackapsykiskohälsa

Post- traumatisk stress

RSMH

RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

Ungefär en av tio som har varit med om mycket skrämmande händelser utvecklar *posttraumatisk stress*. I en del flyktinggrupper är siffrorna ännu högre. För dig som mår psykiskt dåligt är det bra att veta att du inte är ensam. Psykiatriska diagnoser är något som ökar bland unga och utgör också en stor del av alla sjukskrivningar. Det finns inget skamligt med psykisk ohälsa, och ett första steg mot att må bättre är att våga prata om hur du mår och ta hjälp av andra.

Vad är posttraumatisk stress?

Om du varit med om en svår händelse där du blivit exponerad för exempelvis död, allvarlig skada eller sexuellt våld kan du utveckla det som kallas för posttraumatiskt stressyndrom (som förkortas PTSD efter engelskans post traumatic stress disorder). Du kan också ha sett på när någon annan har drabbats. Det kan ha varit svåra olyckor, något som skett under krig och flykt eller att du har varit med om upprepade övergrepp i unga år.

Vid PTSD upplever du en ökad stress, det är som om kroppens alarmsystem ständigt är påslaget. Ibland kommer reaktionen på händelsen direkt, men det kan också ta lång tid.

Det är vanligt att du återupplever den traumatiska händelsen på olika sätt. Det kan vara påträngande och plågsamma minnen, mardrömmar, eller så kallade flashbacks där det känns som att händelsen upprepas på nytt. Situationer som liknar någon aspekt av den traumatiska händelsen riskerar att utlösa symtomen. Därför är det vanligt att göra allt för att undvika att bli påmind. Det kan göra det svårt att prata om händelsen. Andra vanliga kännetecken är:

- Försämrad förmåga att känna glädje och tillit.
- Självanklagelser, skuld känslor.
- Minnesförluster från det traumatiska tillfället.

- Sömnsvårigheter, mardrömmar.
- Överdriven vaksamhet, lättskrämdhet.
- Koncentrationssvårigheter.

Du kan också få fysiska symtom som huvudvärk eller hjärtklappning. Situationer som påminner om traumat riskerar att utlösa symtomen och det är vanligt att göra allt för att slippa minnas. Det kan göra att du får svårt att prata om det du varit med om. Dina symtom kan göra att du får svårt att klara av till exempel arbete eller studier.

Så söker du hjälp

En del kan hantera symtomen på egen hand, kanske med stöd av anhöriga, så att de minskar med tiden. Men om de inte går över är det viktigt att du söker och får rätt vård.

Det gör du enklast genom att vända dig till din vårdcentral. Om du arbetar kan det som alternativ finnas företagshälsovård att ta hjälp av, och om du går i skolan eller studerar finns det elev- respektive studenthälsa. Om du inte orkar själv kan du be någon hjälpa dig. Du får tid hos en läkare, som ber dig berätta om hur du mår, din situation och vad du varit med om. Du kan också få svara på frågor genom att fylla i ett formulär och genomgå en kroppslig undersökning. Passa på att ställa frågor till läkaren, som i samråd med dig ska göra en bedömning av dina behov utifrån din hälsa.

Om du mår så dåligt att du inte står ut eller om du har planer på att ta ditt liv är det viktigt att söka vård omedelbart – vänta inte! Du kan då antingen ringa 112 eller kontakta en akutpsykiatrisk mottagning.



Vilken vård kan du få?

Efter den första undersökningen kan du få fortsatt hjälp på vårdcentralen, eller remiss till en psykiatrisk mottagning. Du kan få psykologisk behandling vilket innebär olika former av terapi och samtalsstöd. Det finns olika terapimetoder vid posttraumatiskt stressyndrom och gemensamt är att du långsamt närmar dig de traumatiska händelserna tillsammans med behandlaren och bearbetar/går igenom det som hänt.

Den första fasen i behandlingen kallas stabilisering. Den syftar till att skapa en trygg miljö och att stärka dina förmågor inför att bearbeta traumat. Du får också information om PTSD för att bättre förstå dina egna reaktioner.

Ibland kan du erbjudas recept på medicin. En del blir hjälpta av läkemedel, men du har också rätt att tacka nej. De kan ge biverkningar, vilket du ska få information om från din läkare. Fråga vilken medicin som är bäst för dig.

Annan behandling som du kan erbjudas är Fysisk aktivitet på recept, FaR. Forskning visar att motion har effekt för den psykiska hälsan.

Att kombinera olika insatser är vanligt och ofta nödvändigt. Det är viktigt att du får skillnaden mellan de olika behandlingarna förklarade för dig, så att du kan vara med och besluta vad som blir bäst. Oavsett vilken hjälp du får är det viktigt med kontinuitet och långsiktighet.

Dina rättigheter som patient

Du har rätt till god vård och ett respektfullt bemötande från de som ska hjälpa dig. Om du har klagomål är det alltid bäst att prata med din läkare, men om det inte fungerar finns det andra möjligheter. **Second opinion** betyder att en annan läkare gör en bedömning. Om det uppstår problem med kontakterna i vården kan du vända dig till **Patientnämnden**. Känner du dig felaktigt behandlad kan du göra en anmälan till **Inspektionen för vård och omsorg, IVO**.

Vad kan du göra själv?

Det är bra att lära sig andningstekniker så att du kan lugna ner kroppens reaktioner om du får ångest. Ta reda på mer om PTSD och tänk på att det kan ta lång tid att lära dig hantera dina symtom. Det finns även annat du kan göra för att må bättre på sikt. Att se till att få struktur i vardagen och skapa rutiner är viktigt för att bryta negativa mönster. Du behöver få en bra balans mellan aktivitet och vila. Även om du inte orkar göra det du brukar, är det viktigt att göra något. Försök att:

- *Vara snäll mot dig själv och acceptera den du är.*
- *Gå utomhus varje dag, dagsljus är viktigt för sömnen.*
- *Röra på dig regelbundet, hitta en motionsform du gillar.*
- *Åta ordentligt och regelbundet.*
- *Vila och ta eventuellt hjälp av mindfulnessövningar för att slappna av.*
- *Göra något du tycker om, även om det tar emot.*
- *Undvika droger och dricka alkohol med måtta.*

Glöm heller inte bort att hålla kontakt med – och ta hjälp av – vänner och närstående. Du behöver inte kämpa och vara stark helt på egen hand. Inom Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, kan du träffa likasinnade, ta del av kamratstöd och delta i aktiviteter.

För dig som anhörig

Det är ofta en anhörig som först upptäcker när någon börjar må dåligt. Då kan man spela en viktig roll med att motivera den som har PTSD att söka behandling. Det kan samtidigt vara jobbigt att se på när någon närstående far illa. Därför är det bra att ta hand om sig själv för att orka stötta. Grupper och träffar för anhöriga kan finnas inom kommunen, vården eller hos olika intresseorganisationer.

»När jag kom till BUP ville jag prata om det traumatiska som jag hade varit med om – men jag kunde inte. Det gick liksom inte. Det var som om jag rent fysiskt inte var kapabel till det.«

GABRIELLA

#snacka psykisk ohälsa

RSMH uppmuntrar till samtal om psykisk ohälsa.
Var med i snacket du med!



Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, är en organisation som arbetar för bättre vård, mer kunskap och allas rätt till god psykisk hälsa. RSMH har funnits sedan 1967 och har tusentals medlemmar och många lokalföreningar över hela landet. Vill du bli medlem eller veta mer? Läs på www.rsmh.se eller ring vårt förbundskansli, telefon 08-120 080 40.