



Psykosociala
förbundet

Posttraumatiskt stressyndrom

Posttraumatiskt stressyndrom förkortas PTSD efter engelskans Posttraumatic Stress Disorder. Det kan drabba vem som helst som varit med om en svår händelse som inneburit livsfara eller en allvarlig kränkning av integritet, exempelvis misshandel, våldtäkt, en olycka, krig eller en naturkatastrof. Trauma betyder skada och man kan säga att man fått en skada i själen.

Det kan handla om:

- rån
- misshandel
- sexuella övergrepp
- olyckor
- naturkatastrofer
- tortyr
- krigshändelser
- svåra upplevelser under intensivvård
- en svår förlossning

Traumat kan vara personligt, riktat mot dig som person, som till exempel en våldtäkt eller misshandel i hemmet, eller opersonligt, som en naturkatastrof eller olycka som drabbar många personer utan förvarning eller uppsåt.

Vid posttraumatiskt stressyndrom återupplever du den traumatiska händelsen, blandat med känslor av skräck eller vrede. Återupplevelsen kan utlösas av yttre sinnesintryck eller händelser som påminner om traumat. Men de flesta som har varit med om ett trauma utvecklar inte posttraumatiskt stressyndrom och många blir bättre utan behandling.

De vanligaste tecknen vid posttraumatiskt stressyndrom är:

- att återuppleva traumat i form av återkommande och påträngande minnesbilder. Det kan ske både när du är vaken och när du sover, då i form av mardrömmar.
- att försöka undvika allt som på något sätt påminner om traumat. Det kan leda till att du isolerar dig från familj, vänner och arbetskamrater.
- en överdriven vaksamhet. Den överdrivna vaksamheten kan göra dig onormalt lättskrämd och lättirriterad. Du kan få omotiverade vredesutbrott, koncentrationssvårigheter och problem med sömnen.
- minnesförlust. Den kan vara total och är oftast begränsad till tiden precis före, under eller efter traumat.

Besvären vid posttraumatiskt stressyndrom kommer vanligtvis inom några veckor efter den traumatiska händelsen. Men ibland tar det längre tid, upp till månader eller år.



Psykosociala
förbundet

För många går symtomen över av sig själv. Cirka 40 procent av dem som utvecklat posttraumatiskt stressyndrom en månad efter ett trauma har inte längre besvär ett år senare.

Behandling av posttraumatiskt stressyndrom

Posttraumatiskt stressyndrom är ett tillstånd som kräver en långsiktig behandling. Ditt sociala nätverk spelar en stor roll för att du ska kunna bearbeta dina upplevelser.

En behandling som visat god effekt vid posttraumatiskt stressyndrom är en terapiform som kallas kognitiv beteendeterapi, KBT. Behandlingen kan bestå i att återskapa de traumatiska minnena och att besöka de platser och situationer som påminner om traumat. När du minns traumat under kontrollerade former försvagas ångestreaktionen i takt med att du klarar av att återuppleva den traumatiska händelsen.

En annan form av psykoterapi är Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR. I EMDR återskapar du de traumatiska minnena samtidigt som du arbetar med växlande rörelser. Dessa terapiformer kan man få vid mentalvårdscentralen eller via rehabiliterande psykoterapi.

Behöver du hjälp?

Kontakta närmaste hälsovårdscentral eller mentalvårdcentral.

Källa: www.mind.se