

Å FORSTÅ POSTTRAUMATISK STRESS (PTSD)

En normal reaksjon på en unormal hendelse

Introduksjon

En traumatisk hendelse er et emosjonelt sjokk. Det er ikke lett å ta inn og akseptere det som har skjedd. Etter et traume er det normalt å kjenne på alle slags ubehagelige følelser og emosjoner. Det kan ta litt tid før disse roer seg. I mellomtiden kan minner og bilder av traumet, og tanker om det dukke opp selv om du prøver å stenge dem ute. Disse erfaringene kan være forvirrende og skremmende. Du kan lure på om du noen gang kommer over traumet, om du mister kontrollen over deg selv eller om du blir gal. Disse bekymringene er helt forståelige.

Ut fra dette notatet kan du oppdage at tankene, følelsene og opplevelsene du opplever er en normal reaksjon på stress, og at kroppen din og tankene dine jobber for å forsones seg med den traumatiske hendelsen.

Alle reagerer på traumer på sin egen unike måte. Likevel finnes det vanlige reaksjoner som mange personer deler. Dette notatet beskriver noen av de vanlige reaksjonene. Det er mulig du kjenner igjen en eller flere av disse. De fleste opplever mange ulike, men som regel ikke alle reaksjonene. Det er fint om du leser gjennom dette notatet nøye, og merker av de type reaksjonene du erfarer. Notatet kan du beholde, så noter gjerne i marginen eller marker avsnitt om du ønsker. Du vil få muligheten til å diskutere reaksjonsmønstrene dine hos terapeuten din neste gang dere møtes.

1. Frykt og angst

De mest umiddelbare og slående reaksjonene personer opplever etter et traume er frykt og angst. Noen ganger oppstår disse følelsene som et resultat av å bli minnet på traumet; andre ganger ser de ut til å komme "ut av det blå". Frykt og angst kan forstås som reaksjoner på å ha vært i eller vitne til en farlig, livstruende situasjon. Et traume fører ofte til endringer i folks syn på verden og deres følelse av trygghet. Etter å ha opplevd traumer tar det litt tid å føle seg trygg igjen. Du kan føle at livet er fullt av risiko, og at du aldri kan være sikker på når katastrofen vil ramme.

Denne økte følelsen av fare kan delvis skyldes at traumet har gjort deg mer bevisst på reelle risikoer. Det kan også være fordi frykt har ført til at du overvurderer og overdriver hvor farlig livet er. La oss ta en veitrafikkulykke som et eksempel på et traume. Selv om du visste at trafikkulykker skjer, har du kanskje aldri trodd at det skulle skje deg. Etter et krasj er det som om en ulykke venter på å skje i hver rundkjøring og kryss, og rundt hvert hjørne. Selv som passasjer har du ikke et øyeblikk råd til å ta blikket av veien. Faktisk er en ulykke ikke mer sannsynlig enn den var før. Men i ditt sinn virker det ekstremt sannsynlig at historien vil gjenta seg. Det er naturlig at disse endringene i hvordan du ser ting vil føre til økt frykt og angst. Sammen med terapeuten din vil du ha muligheten til å diskutere og redusere din forsterkede følelse av fare.

Etter et traume er det vanlig å kjenne på frykt og angst på ulike måter, og spesielt to:

- a) Man fortsetter å gjenoppleve minner fra traumet (se mer detaljer i avsnitt 2)
- b) Man føler seg fysisk på vakt, årvåken og lettskremt (se mer detaljer i avsnitt 3).

Noen ganger kan bestemte triggere eller signaler minne deg om traumet. Når dette skjer vil du automatisk svare med frykt. Noen triggere er åpenbare og ligner på den opprinnelige traumatiske

hendelsen (for eksempel å returnere til stedet for en veitrafikkulykke). Andre kan imidlertid i seg selv virke ganske trivielle og bare ha en fjern eller vag likhet med traumet (for eksempel et glimt av en bestemt farge, en viss lukt, en endring i lyset, et skifte i temperatur eller en tone av stemmen). Slike subtile triggerer er ofte vanskeligere å oppdage. Når du har identifisert dem ved hjelp av terapeuten din, vil din automatiske fryktreaksjon gi bedre mening. Du vil også lære å innse at det du svarer på er et minne. Dette vil hjelpe deg med å etter hvert forstå at du ikke lenger er i fare når du støter på triggerne, og dermed redusere angsten din.

Fordi frykt og angst er plagsomt, prøver folk ofte å redusere følelsene ved å unngå steder, mennesker og andre ting som minner om traumet, eller ved å avlede oppmerksomheten bort fra opprørende minner og tanker. Disse strategiene kan godt hjelpe deg til å føle deg bedre på kort sikt, men på lengre sikt vil de faktisk bremse tilfriskningen og opprettholde problemene. Dette punktet er forklart mer detaljert i avsnitt 4 nedenfor.

2. Gjenopplevelse

Personer som har erfart en traumatisk hendelse, gjenopplever ofte traumet. Du kan oppleve at du har "flashbacks" når visuelle bilder av det som skjedde plutselig dukker opp i tankene dine. Noen ganger kan flashbacks være så levende at du kan føle at traumet faktisk skjer igjen. Du kan også oppdage at du gjenopplever traumet gjennom mareritt. Eller du kan gjenoppleve traumet følelsesmessig eller i tankene dine, uten å få tilbakeblikk eller mareritt. Disse opplevelsene skjer enten du vil ha dem eller ikke, og du kan godt komme til å føle at du ikke har kontroll over hva du føler, tenker og opplever, dag eller natt. Å prøve å skyve flashbacks og minner ut av hodet ditt vil ikke hindre dem i å komme tilbake, og kan faktisk gjøre dem desto mer vedvarende.

Terapeuten din vil hjelpe deg å finne andre måter å håndtere flashbacks på. Terapeuten din vil også forklare deg at disse flashbackene er resultatet av hvordan den traumatiske hendelsen blir lagret i hukommelsen. Man kan si at den har blitt lagret i en "rå", uferdig form og ikke er ferdig behandlet (satt sammen) som andre minner fra livet ditt. Da kan man oppleve at det er som om traumet skjer «her og nå» istedenfor å være et minne fra fortiden. I terapi vil du lære å håndtere traumet som en tidligere hendelse. Dette vil du gjøre ved å jobbe deg gjennom traumehendelsen sammen med terapeuten din. Dette vil bli gjort på en kontrollert måte som ikke overvelder deg, men som lar deg behandle det som skjedde med deg. På denne måten dannes et mer komplett traumeminne. Når dette oppnås gjennom terapi, når du husker hendelsen vil du ikke lenger føle at du er tilbake i den, eller gjenopplever det som om det skjedde på nytt. I stedet vil du huske hendelsen som om noe som skjedde deg tidligere.

3. Fysisk aktivering

En annen vanlig reaksjon på traumer er fysisk aktivering, for eksempel følelse av nervøsitet eller uro, årvåkenhet, skjelving, lettskremt og søvnproblemer. Du kan ha problemer med å sove, våkne gjentatte ganger i løpet av natten, sove rastløst eller ha urolige drømmer. Å føle seg anspent og lettskremt hele tiden kan føre til følelser av irritabilitet, spesielt hvis du ikke får nok søvn. Det kan hende at du blir hissig på folk nær deg, eller blir sint av uvesentlige grunner.

Symptomer på aktivering er et resultat av frykt. Når vi er i fare, forbereder kroppen oss på å stikke av eller slåss ved å frigjøre mer adrenalin i blodet vårt, noe som får hjertet til å slå og musklene våre klare til handling. Det samme skjer når vi er redde eller forskrekket. En annen kroppslig reaksjon på ekstrem fare hos dyr og mennesker er å fryse til. Du har kanskje lagt merke til at når en hund nærmer

seg, vil en katt huk seg ned og holde seg veldig stille når den er redd. Det samme skjer med mange mennesker under traumer, eller når de plutselig blir minnet på det.

Etter et veldig skremmende traume kan kroppen din være konstant på vakt, forberedt på øyeblikkelig handling, selv om dette ikke lenger er nødvendig. Traumatet har tvunget deg til å innse at det er fare i verden, og du er klar til å takle det. Det er som om kroppen din ikke har klart å innse at faren er forbi. Den fortsetter å reagere som om du fortsatt var truet og kanskje når som helst trenger å kjempe, flykte eller fryse. Dette er grunnen til at du kan føle deg konstant på vakt, anspent og irritabel. Når du begynner å jobbe gjennom traumeminnet med terapeuten din, og lærer å svare annerledes på påminnelser om hendelsen, vil aktiveringen din avta.

4. Unngåelse

Du kan oppleve at du unngår ting som minner deg om traumatet, for eksempel stedet der det skjedde. Du kan også unngå å tenke på traumatet, og du kan blokkere eller unngå følelsene som utløses av påminnelser. Unngåelse er en strategi for å beskytte deg mot ting du føler har blitt farlig, og fra tanker og følelser som virker overveldende bekymringsfulle. Noen ganger kan ønsket om å unngå minner og følelser om traumatet være så intenst at du opplever at du har glemt sider ved det som skjedde. Eller du kan komme til å «glemme» eller «slå av» når du får påminnelser om hva som skjedde. Emosjonell nummenhet (tap av evnen til å føle særlig mye, inkludert hengivenhet og glede) er en annen vanlig måte å prøve å takle smertefulle følelser og tanker om traumatet. Det kan omfatte følelse av fremmedgjøring fra folk du bryr deg om. Fordi de ikke har opplevd det du har, er det som om de umulig kan forstå hva du går gjennom.

Som allerede nevnt er unngåelse ofte en god måte å redusere ubehag på kort sikt. Når det lykkes, reduseres bekymringsfulle følelser. Men unngåelse er ikke alltid den beste langsiktige strategien for å komme over traumatet. For det første er det vanskelig å unngå egne tanker og følelser over tid. De kommer stadig tilbake. Prøver du å unngå dem, blir de faktisk hyppigere og vedvarende, og vil øke følelsen av å være ute av kontroll. For det andre er unngåelse vanligvis et resultat av spådommer om at hvis du møter det du frykter, vil katastrofe oppstå. For eksempel at følelsene dine vil overvelde deg, eller at du vil bli angrepet igjen. Det er veldig fornuftig å unngå ting du tror vil skade deg. Men unngåelse hindrer deg i å oppdage at frykten din kan være overdrevet, og at verden ikke er så farlig som den ser ut. Som et resultat kan livet ditt bli mer og mer begrenset. I terapi vil du jobbe med terapeuten din for å gjenvinne livet ditt og for å mestre situasjoner du har unngått.

5. Å føle seg langt nede

En annen vanlig reaksjon på traumer er tristhet, følelse av å være langt nede eller depresjon. Du kan kjenne på håpløshet og fortvilelse. Du kan gråte hyppig, og noen ganger til og med ha tanker om å skade deg selv eller ta ditt eget liv. Tap av interesse for mennesker og aktiviteter du pleide å glede deg over er vanlig. Ingenting kan virke morsomt for deg lenger. Du kan også føle at livet ikke lenger er verdt å leve, og at planene du hadde laget for fremtiden ikke lenger virker viktige eller meningsfulle. Når du jobber med minnet om din traumatiske hendelse og begynner å gjenvinne livet ditt igjen, vil du oppleve at humøret ditt også vil bli bedre.

6. Konsentrasjonsvansker

Du kan også oppleve at du har problemer med å konsentrere deg. Det er frustrerende og opprørende å ikke kunne konsentrere seg, ta hensyn til eller huske hva som skjer rundt deg. Denne opplevelsen kan også føre til en følelse av at du ikke har kontroll over tankene dine eller at du blir gal. Det er viktig å huske at disse reaksjonene er midlertidige. De er et resultat av påtrengende og bekymringsfulle følelser og minner om traumet. I et forsøk på å forstå hva som skjedde med deg, går tankene dine kontinuerlig gjennom traumet, bringer det opp igjen, tygger det og prøver å fordøye det. Naturligvis betyr dette at du har mindre mental kapasitet til å konsentrere deg om andre ting. I terapi vil du oppdage at når dine gjenopplevelser blir mindre alvorlige, vil du dvele mindre ved det som har skjedd. Søvn og konsentrasjonsevnen din vil også bli bedre.

7. Tap av kontroll

Under traumet kan livet ditt, og livet til dem du bryr deg om, ha blitt truet. Du har kanskje følt at det absolutt ikke var noe du kunne gjøre for å forhindre at det verste skulle skje. Du har kanskje følt at du ikke hadde kontroll over følelsene dine, kroppen din, din fysiske sikkerhet eller livet ditt. Denne følelsen kan også oppstå når du blir minnet på traumet, eller når bilder og andre opplevelser fra hendelsen dukker opp i tankene dine. Noen ganger kan følelsene av tap av kontroll være så intense at du kan føle at du blir gal. Det er viktig å innse at disse opplevelsene er veldig vanlige etter en traumatisk hendelse og er traumeminner, ikke et tegn på at du blir gal.

8. Skyld og skam

Traume fører ofte til følelser av skyld eller skam. Disse kan være relatert til noe du gjorde, eller ikke gjorde, for å overleve eller takle situasjonen. Det er vanlig at folk går gjennom det som skjedde i minnet gjentatte ganger. Du kan komme til å tenke på ting du gjorde for å unngå at traumet skjedde, eller på forskjellige måter du kunne ha reagert på. Det er som om du prøver å endre det som hendte i tankene dine etter hendelsen - hvis du bare hadde gjort sånn, eller hvis du bare ikke hadde gjort sånn, hadde alt vært annerledes. Du kan også klandre deg selv for ikke å ha klart å legge traumet bak deg og komme tilbake til det normale. Kanskje ser du dette som et tegn på svakhet eller utilstrekkelighet hos deg, snarere enn å forstå symptomene dine som en normal, menneskelig reaksjon på utålelig stress. Videre kommer skyld noen ganger fra familie og venner fordi folk ofte feilaktig legger ansvar på de som har blitt skadet eller utsatt, snarere enn på de som har gjort det. På samme måte kan andre kanskje ikke forstå reaksjonene på posttraumatisk stress, og si at du skal ta deg sammen og fortsette med livet. Selvbekreftelse er utfordrende fordi det kan føre til at du føler deg hjelpeløs, deprimert og dårlig selvfølelse. I terapi vil du snakke om disse tankene med terapeuten din, og lære å være mindre hard mot deg selv. Du vil oppdage at du hadde gode grunner for at du oppførte deg som du gjorde.

9. Sinne

Sinne er også en vanlig reaksjon på traumer. Sinnet er ofte rettet mot personen som er ansvarlig for å forårsake den fysiske skaden, misbruke deg eller forstyrre livet ditt. Men sinnet kan også oppstå av tilstedeværelsen av mennesker eller omstendigheter som minner deg om traumet, selv om de ikke hadde noe med det å gjøre.

Mange mennesker opplever også at de blir sint på de man elsker mest: familie, venner, deres partnere og deres barn. Dette kan være forvirrende, men det er en normal respons etter traumer. Det er flere mulige årsaker. Høy aktivering og dårlig søvn kan gjøre deg mer irritabel enn vanlig, slik at du kan reagere sterkere på små ting enn før traumet. Du kan også føle at ingen virkelig forstår hva du går gjennom. Til slutt kan det føles bra å være nær andre, men det kan samtidig føre til en følelse av avhengighet, sårbarhet og hjelpeløshet. Dette kan få deg til å bli sint og irritabel fordi de minner deg om traumet. Noen ganger kan du føle deg så sint at du vil slå noen eller banne. Hvis du ikke er vant til å være sint, kan disse følelsene føles fremmede for deg, og du vet kanskje ikke hvordan du skal takle dem. I terapi vil du være i stand til å utforske sinne og hva du er sint på i trygge omgivelser med terapeuten din, som vil forstå og støtte deg. Du vil lære at sinne ofte utløses av subtile påminnelser om traumer, du vil kunne snakke om opplevelsen av urettferdighet rundt traumehendelsene, og du vil lære måter å håndtere disse minnene og tankene på.

10. Selvbilde og negative tanker om andre mennesker og livet generelt

Selvbildet ditt kan også lide under et traume. Du kan si til deg selv: "Jeg er en dårlig person, og dårlige ting skjer med meg", eller "hvis jeg ikke hadde vært så svak og dum, ville dette ikke skjedd". Eller du kan bebreide deg selv for ikke å takle det som har skjedd bedre - hvorfor kan du ikke bare legge det bak deg og fortsette å leve? Både selve traumet og følelsene du opplever etterpå kan være en kilde til selvkritikk og selvtillit. Dette er en veldig forståelig reaksjon etter en så knusende opplevelse. Noen mennesker føler at traumet var det siste strået. Det ser ut til å bevise ting de alltid "visste", for eksempel at de ikke kan stole på seg selv, eller at de er den typen mennesker som ikke takler den minste vanskeligheten. Du kan også utvikle negativ tenkning om andre mennesker og om livet generelt. Verden, tidligere sett på som trygg og givende, kan plutselig virke som et veldig farlig sted. Du kan for første gang føle at du ikke kan stole på noen. Folk sier ofte at traumer har forandret dem fullstendig. De sier for eksempel: «Før traumet var jeg ikke redd for noe. Jeg kunne takle enhver form for stress, uansett hvor vanskelig situasjonen var, og jeg kom overens med andre. Nå er jeg redd for min egen skygge, og jeg takler ikke engang små problemer». På den andre siden, for mennesker som har hatt dårlige erfaringer tidligere og lite tro på seg selv, verden og andre mennesker, kan traumet bekrefte eksisterende ideer som «verden er et farlig sted» og «ingen kan være klarert».

Terapeuten din vil diskutere dine negative tanker med deg, og oppfordre deg til å teste hvor nøyaktige de er. Gjennom diskusjonene og erfaringene du vil ha i terapi, vil du få et nytt, mer positivt perspektiv og forbedre selvbildet ditt. Terapeuten din vil diskutere dine negative tanker med deg, og oppfordre deg til å teste hvor nøyaktige de er. Gjennom diskusjonene og erfaringene du vil ha i terapi, vil du få et nytt, mer positivt perspektiv og forbedre selvbildet ditt.

11. Påminnere

Til slutt kan traumet minne deg om lignende opplevelser tidligere. Du kan plutselig huske hendelser som du tidligere har glemt, og som kan være like urovekkende for deg som minnet om ditt nylige traume. Påminnelsene kan være fysiske aspekter av traumet (for eksempel en kald følelse i kroppen din, eller en sint stemme). Eller det kan være at du blir minnet om andre opplevelser som har en lignende betydning som traumet, for eksempel andre ganger da du så på deg selv som sårbar eller hjelpeløs, eller trodde livet ditt var i fare. Som vi sa i avsnitt 1, kan triggerne for tidligere minner være veldig subtile og vanskelig å identifisere og gi mening. Minner om tidligere erfaringer kan bli aktivert i en slik grad at det blir vanskelig for deg å tenke på noen opplevelser eller situasjoner i fortiden som ikke var negative. Det kan til og med bli veldig vanskelig å tro at du noen gang vil føle deg lykkelig

igjen, eller komme tilbake til det normale eller nyte livet. Men du vil. Det er mulig å legge disse smertefulle opplevelsene bak deg.

Konklusjon

I dette notatet har du lest om vanlige reaksjoner på traumer, og har hatt en mulighet til å identifisere de som du kjenner deg spesielt godt igjen i. Hovedbudskapet i notatet er dette: følelsene, tankene og de kroppslige reaksjonene du har opplevd er helt normale. De er en naturlig, menneskelig reaksjon på ekstrem stress. Dette er grunnen til at problemene du opplever kalles "posttraumatisk stresslidelse". De er et tegn på at du ennå ikke har vært i stand til å forsone deg med det som skjedde med deg. Det er som om traumet fortsetter å skje om og om igjen her og nå. Gjennom terapi vil du forstå hvordan dette skjer, og du vil lære måter å håndtere dine opprørende tanker og følelser på, og få perspektiv på traumer og hvordan det har påvirket deg. Dette vil hjelpe deg med å ta intensiteten ut av minnene dine og å plassere traumet i fortiden, der det hører hjemme.