

Informationsblad 2: Vanliga reaktioner vid trauma

En traumatisk upplevelse är en känslomässig chock och kan orsaka emotionella problem. Det här avsnittet beskriver några av de reaktioner som människor ofta upplever efter ett trauma. Eftersom alla människor reagerar olika på traumatiska händelser kan du uppleva vissa reaktioner i större utsträckning än andra; vissa reaktioner kanske du inte alls känner igen.

Kom ihåg att många förändringar är helt normala efter ett trauma. De flesta individer som upplever ett allvarligt trauma reagerar starkt direkt efteråt. Många upplever att de börjar må mycket bättre under de första tre månaderna efter händelsen, medan andra behöver längre tid för att återhämta sig. Vissa återhämtar sig inte tillräckligt utan någon form av hjälp. En ökad medvetenhet om de förändringar som du har gått igenom sedan traumat är det första steget mot återhämtning.

Några av de vanligaste reaktionerna vid ett trauma beskrivs nedan.

Negativa känslor

En av de vanligaste reaktionerna som personer upplever efter ett trauma är återkommande negativa känslor. De innefattar rädsla och ångest, skuld, skam och ilska. Ångest är en vanlig och naturlig reaktion på en farlig situation. För många personer vars syn på världen och upplevelse av säkerhet har förändrats och blivit mer negativ, består känslan av ångest länge efter att traumat är över. Du kanske blir ångestfylld när du påminns om traumat. Hos vissa är känslor som skuld och skam de mest framträdande efter ett trauma då de upplevt eller bevittnat händelser som kändes fel, omoraliska eller kränkande. Ilska kan också utlösas av traumatiska upplevelser som kändes orättvisa eller kränkande.

Den här typen av besvärande tankar och känslor utlöses ibland av händelser eller situationer i din omgivning. Men ibland kan ångest komma som en blixt från klar himmel. Triggers eller signaler som kan generera ångest är till exempel platser, vissa tidpunkter på dygnet, vissa lukter eller ljud eller andra situationer som påminner om traumat. I takt med att du börjar uppmärksamma de tillfällen då du är rädd kommer du att upptäcka vad som utlöser din ångest. På så vis kommer du att märka att en del av de ångestpåslag som verkar komma ur tomma intet egentligen triggats av något som påminner dig om traumat.

Återupplevande av traumat

Traumatiserade individer återupplever ofta den traumatiska händelsen. Du kan exempelvis ha oönskade tankar på traumat som du inte lyckas skaka av dig. Vissa människor slås av intensiva återblickar ("flashbacks") eller klara minnesbilder, som om traumat händer igen. Mardrömmar är också vanliga. Den här typen av symptom uppstår eftersom en traumatisk händelse är så skakande och annorlunda från vardagliga händelser att du inte kan få den att stämma överens med den kunskap om världen som du redan har. För att förstå vad som har hänt plockar din hjärna därför fram minnet gång på gång, som för att smälta det och få det att passa in i din världsbild.

Överspändhet

En annan vanlig reaktion vid trauma är överspändhet, vilket inkluderar att känna sig nervös, skakig och darrig. Man kan uppleva lättskrämmdhet samt insomnings- och sömnsvårigheter. Du kan också ha svårt att koncentrera dig. Fortlöpande spändhet kan leda till otålighet och irritabilitet, särskilt om du inte får tillräckligt med sömn. Spänningarna är ett resultat av din kropps kamp- eller flyktrespons. Kamp- eller flyktresponsen är vårt sätt att skydda oss mot fara, och reaktionen finns även hos djur. När vi skyddar oss mot fara genom att slåss eller springa från platsen behöver vi mycket mer energi än vanligt, därför pumpar våra kroppar ut extra adrenalin. Med hjälp av den får vi den energi som behövs för att överleva.

Människor som har blivit traumatiserade upplever ofta omvärlden som fylld av faror. Deras kroppar är därför hela tiden i beredskap och alltid redo att reagera på en attack. Problemet är att även om en ökad spänning skulle komma väl till pass i en objektivt farlig situation, om vi exempelvis skulle möta en tiger, så blir beredskapen väldigt obehaglig när den pågår under en längre tid, även i ofarliga situationer. En annan reaktion på fara är att bli paralyserad, att stelna som ett rådjur i skenet från billyktorna; en sådan reaktion kan också uppstå under ett trauma.

Undvikande

Som redan nämnts i tidigare kapitel är undvikande ett vanligt sätt att hantera traumarelaterat smärta och obehag. Undvikandet är en strategi som man tar till för att skydda sig från situationer man uppfattar som farliga, samt från tankar och

känslor som är smärtsamma, överväldigande eller obehagliga. Det är vanligt att undvika situationer som påminner om traumat, till exempel platsen där det hände. Ofta undviker man också situationer som indirekt är förknippade med traumat, som att gå ut på kvällen eller vistas bland okända människor. Ett annat sätt att minska obehag är att försöka tränga undan smärtsamma tankar och känslor. Detta kan leda till känslomässig avtrubning, vilket gör det svårt för dig att känna både obehagliga och angenäma känslor eller kärlek. Ibland är de smärtsamma tankarna och känslorna så intensiva att de blockeras av ditt medvetande, vilket gör att du inte minns vissa delar av traumat.

Ilska och irritation

Många som är traumatiserade känner ilska och irritation. Det kan vara förvirrande att vara arg, särskilt på dem som står dig närmast. Ibland blir människor arga på grund av att de är irriterade så ofta. Ilska kan också komma ur en känsla av att världen är orättvis.

Skuld och skam

Människor beskriver förändringar i sitt sätt att tänka efter ett trauma. De kan börja uppfatta världen som en väldigt farlig plats, eller sig själva som svaga eller dåliga. Skuld och skam är vanliga reaktioner efter ett trauma. Många anklagar sig själva för saker som de gjorde eller inte gjorde för att överleva. Vissa som har blivit misshandlade tänker till exempel att de borde ha kämpat emot, och de beskyller sig själva för angreppet. Andra tänker att om de inte hade gjort motstånd skulle de inte ha tillfogats skada. Du kanske skäms för ditt agerande under traumat; du agerade kanske på ett sätt som du annars aldrig skulle ha gjort. En person som varit i krig kan exempelvis känna skuldkänslor för att hen utlöste en bomb som skadade eller dödade en annan soldat. Ibland kan också andra personer anklaga dig för traumat.

Att känna skuld betyder att du tar ansvar för det som skedde. Även om detta kan skapa en känsla av kontroll så kan det samtidigt leda till att du känner dig hjälplös och deprimerad.

Sorg och depression

Andra vanliga reaktioner på trauma är att känna sig ledsen, dystert, utan hopp eller förtvivlad. Du kanske gråter ofta. Den som drabbats känner ofta sorg över det som gått förlorat på grund av traumat. Ibland bottnar sorgen i den kontrollförlust som ingick i det som drabbade dig eller din kropp, eller i förlusten av trygghet. Du kanske tappar intresset för andra och för aktiviteter som du brukade tycka om. Du kanske också känner att framtiden inte verkar spela någon roll längre, eller att livet inte är värt att leva. Detta kan leda till att du önskar att du vore död, att du skadar dig själv eller att du försöker ta ditt liv. Eftersom traumat har förändrat hur du ser på dig själv och på omvärlden är det förståeligt att du känner dig ledsen och sörjer det som gått förlorat på grund av traumat.

Självbild och bilden av andra

Efter ett trauma blir din självbild och din syn på världen mer negativ. Du kan säga till dig själv: "Om jag inte hade varit så svag eller dum hade detta aldrig hänt mig." Många personer får överlag ett mer negativt sätt att se på sig själv efter ett trauma ("Jag är en dålig person och jag förtjänade detta" eller "Andra som är med om samma sak hanterar det bättre och kan fortsätta leva sitt liv").

Det är också väldigt vanligt att man uppfattar andra på ett mer negativt sätt och att man känner att ingen går att lita på. Om du brukade se på världen som en trygg plats kan ett trauma plötsligt få dig att uppfatta världen som väldigt farlig. Om du tidigare i ditt liv har haft dåliga erfarenheter kan traumat bli det som övertygar dig om att världen är farofylld och att andra är opålitliga. De här negativa tankarna får ofta personer att tro att traumat har förändrat dem i grunden. Det kan uppstå spänningar i relationer, och det kan bli svårt att vara intim med andra.

Vissa personer börjar bete sig vårdslöst eller självdestruktivt efter ett trauma. De kan exempelvis bortse från hastighetsbegränsningar när de kör bil, fatta ogenomtänkta beslut eller ta onödiga risker. Har du ägnat dig åt vårdslöst eller riskabelt beteende? Är dina vänner eller din familj oroliga för din skull?

Det är inte ovanligt att relationer med andra fungerar sämre efter en traumatisk händelse, eller att det är svårt att lita på, och känna närhet till andra. Människors sexliv kan också bli lidande efter ett trauma. Många har svårt för att känna sig attraktiva eller ha sexuellt umgänge. Detta gäller särskilt för dem som varit utsatta

för sexuella övergrepp, eftersom de både upplever en brist på tillit samt en situation (att ha sex) som i sig påminner om traumat.

Bruk av alkohol eller droger

Vissa människor ökar sitt bruk av alkohol eller droger efter ett trauma. Det är inget fel på ansvarsfullt drickande, men om ditt bruk av alkohol, droger eller andra rusmedel har ökat som ett resultat av din traumatiska upplevelse kan det hämma återhämtningen och skapa ytterligare problem.

Interaktioner mellan reaktioner

Många traumareaktioner är relaterade till varandra. När du får en flashback (en intensiv återblick) kan du till exempel tro att du håller på att tappa kontrollen, vilket kan resultera i rädsla och spändhet. Många tror att deras vanliga reaktioner på ett trauma innebär att de ”håller på att bli galna” eller ”tappa förståndet”. Sådana föreställningar kan göra reaktionerna än mer skrämmande. Återigen, i takt med att du blir medveten om de förändringar som du har genomgått sedan traumat och bearbetar dessa upplevelser i samband med behandlingen, kommer symtomen att väcka allt mindre obehag.