

ALLA ÅLDRAR

# PTSD

- till dig som har PTSD



April 2024

Region Örebro län

# Innehållsförteckning

Posttraumatiskt stressyndrom - PTSD.....	3
Material till dig som har PTSD.....	4
Informationsfilm om trauma och PTSD .....	4
Det här är PTSD .....	4
Du kommer ihåg fast du inte vill.....	5
Du undviker sådant som påminner om händelsen.....	5
Du känner dig spänd och nervös i kroppen .....	5
Hur en behandling går till.....	6
Du får lära dig mer om det jobbiga .....	6
Du får berätta om det som är jobbigt.....	7
Ta hand om dig själv .....	7
Användbara tips och länkar .....	8
Bup Skåne online.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>



## Posttraumatiskt stressyndrom - PTSD

Du som har PTSD har varit med om hemska eller skrämmande händelser som har drabbat antingen dig själv eller någon annan. Sådana händelser kallas för trauman. PTSD är en normal reaktion på trauma och vem som helst kan få det.

Exempel på traumatiska händelser som kan orsaka PTSD är:

- En bilolycka
- En naturkatastrof
- Att bli slagen
- Krig
- Att någon du tycker om skadas eller dör
- Sexuella övergrepp



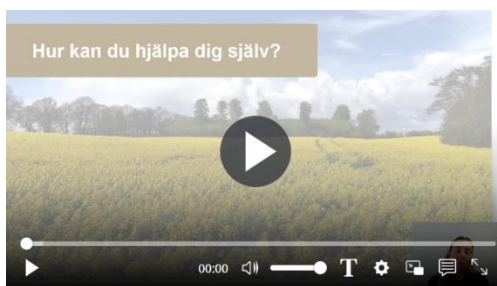
Många barn och ungdomar upplever trauman och får PTSD.

## Material till dig som har PTSD

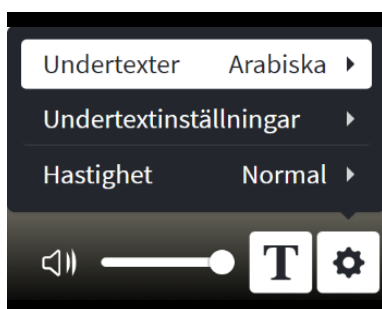
Det här materialet är till för dig som har fått diagnosen PTSD. Här får du kunskap och stöd i att påbörja din behandling på egen hand. Läs gärna tillsammans med dina föräldrar eller andra som står dig nära och som vill veta mer. Du hittar även mer information och råd via länkarna i slutet av dokumentet.

### Informationsfilm om trauma och PTSD

Dessa filmer är ytterligare stöd som ni kan titta på tillsammans:



Du hittar mer information om Trauma och PTSD i filmen "Om Trauma och PTSD". Filmen är uppdelad i tre delar. [Trauma del 1](#), [Trauma del 2](#), och [Trauma del 3](#). Du kan också klicka på bilderna för att komma till filmerna.



Du kan välja undertexter i menyraden nere till höger. Klicka först på knappen med ett stort "T" och sedan på knappen med ett kugghjul för att välja språk. Undertexter finns på svenska, engelska och arabiska.

## Det här är PTSD

### Du kommer ihåg fast du inte vill

Jobbiga minnen, tankar eller bilder av det som har hänt bara dyker upp. Det känns som att det du har varit med om händer igen. Du kan drömma mardrömmar om det som har hänt. Du blir ledsen, rädd, arg eller får ångest när något gör att du kommer ihåg vad som har hänt. Ditt hjärta kan slå fort och du kan få svårt att andas.

### Du undviker sådant som påminner om händelsen

Du försöker låta bli att tänka på eller prata om det som har hänt. Du låter bli att göra saker för att du börjar tänka på det som har hänt när du gör dem. Du har svårt att komma ihåg precis vad som hände eller har svårt att komma ihåg alls. Du tycker inte längre att det är roligt att göra sådant du gillade innan det hände. Du kan ha svårt att lita på andra människor.

### Du känner dig spänd och nervös i kroppen

Du kan ha svårt att somna eller sover dåligt. Du är irriterad och arg. Du har svårt att koncentrera dig i skolan eller framför datorn. Du är rädd hela tiden att något jobbigt ska hända och du kan inte slappna av. Du blir rädd för saker som egentligen inte är farliga, till exempel höga ljud.





Orostankar vid PTSD tar stor plats i livet och är svåra att styra.

Det är normalt att må dåligt när något hemskt har inträffat. Ibland fortsätter de hemska minnena att störa mycket fastän det gått några veckor. Det kan bero på att hjärnan inte har tagit hand om det som hänt på ett bra sätt. Då behövs behandling för att må bättre.

## Hur en behandling går till

En PTSD-behandling går ut på att jobbiga minnen ska bli mer som vanliga minnen som inte stör eller väcker så starka känslor. Det är vanligt att du träffar en psykolog eller annan behandlare en gång i veckan. En förälder eller en annan viktig vuxen brukar följa med dig. Vid träffarna kan du både prata med behandlaren själv och tillsammans med din närstående.

Behandlingen består av två delar:

### Du får lära dig mer om det jobbiga

Du får lära dig om vanliga reaktioner på en traumatisk händelse. Du och din behandlare pratar om kropp, tankar och känslor. Detta hjälper dig att förstå varför du gör som du gör och hur det kan hänga ihop med det hemska som har hänt. Du lär dig nya sätt att lugna dig när du känner dig orolig, till exempel genom andningen.

## Du får berätta om det som är jobbigt

Du kommer att få berätta om det du har varit med om. Du kommer kanske att skriva, måla, eller på andra sätt visa vad det är som har hänt dig och vilka tankar och känslor det har väckt. Du väljer det sätt som passar dig bäst. För de flesta är detta svårt, men det är viktigt för att må bättre och det är behandlarens uppgift att se till att det kan göras på ett bra sätt. När du berättar och samtidigt gör andra delar av behandlingen kommer det hemska minnet att störa mindre och du kommer att må bättre och bättre.

## Ta hand om dig själv

För att må bra är det viktigt att göra saker du tycker om, till exempel att träffa vänner eller ägna dig åt dina intressen. Det är också bra att röra på dig, helst en stund varje dag och gärna ute i friska luften. Försök att äta regelbundet och ha fasta rutiner för när du går och lägger dig och när du vaknar på morgonen.



## Användbara tips och länkar

Information om vad PTSD är, hur det fungerar samt hur en behandling brukar se ut, kan du se i informationsfilmerna som vi hänvisar till på sida 4.

För mer information om PTSD, kan du besöka sidorna [Posttraumatiskt stressyndrom hos barn och unga \(1177.se\)](http://1177.se) och [Må dåligt efter allvarliga händelser \(UMO.se\)](http://UMO.se).

Rädda barnen har bra information om PTSD. Ladda ner deras app *Safe place* eller se deras film *Om du varit med om något jättehemskt – Posttraumatiskt stressyndrom* på sidan [Stöd till barn med PTSD - Rädda Barnen \(raddabarnen.se\)](http://raddabarnen.se).

Vid allvarlig försämring eller krissituation

**Vardagar 8.00-16.00, ring BUP akutenhet, 019 - 602 58 10**

**Kvällar, nätter och helger, ring Psykiatriska akutmottagningen,**

**019-602 56 00**

**Vid livshotande tillstånd, ring 112.**

Texten är framtagen av Bup Skåne