



Bygge motstandskraft for å håndtere traumer



Emosjonelle og psykologiske traumer kan uttrykke seg i mange forskjellige former. De kan skyldes engangshendelser, f.eks. en alvorlig ulykke, skade, angrep osv., eller vedvarende omstendigheter i en persons liv som gjør at vedkommende føler seg truet, utrygg, overveldet og/eller isolert. De kan skyldes erfaringer fra barndommen, slik som leve i et ustabil miljø, seksuelle, fysiske eller verbale overgrep eller omsorgssvikt. De kan oppstå som følge av tragiske hendelser, slik som når en nær slektning plutselig dør.

Traumatiske hendelser kan påvirke en enkelt person eller hele grupper. For eksempel førte den globale pandemien i 2020 til depresjon, angst og nød for millioner av mennesker over hele verden, mens overskriftene fulgte spredningen av sykdommen og dødstallene. For fargede mennesker er de mange åpenlyse og subtile formene for rasisme de konstant blir utsatt for traumatiske, og kan manifestere seg i rasebasert traumatisk stress med symptomer som ligner på posttraumatisk stresslidelse og som truer deres helse og velvære.

Uansett hva den spesifikke hendelsen eller situasjonen er, jo mer opprørt eller forstyrret du føler deg, jo mer sannsynlig er det at den forårsaker et traume.

Mange som har opplevd et traume går gjennom en periode med uforutsigbare følelser, flashback, alvorlig angst, ukontrollerbare tanker om hendelsen og fysiske symptomer som hodepine og kvalme. (Merk: Hvis disse symptomene forverres, varer i måneder eller år og forstyrrer din evne til å fungere i hverdagen, kan du ha posttraumatisk stresslidelse. Snakk med en lege eller psykolog for å få hjelp.)

Selv om traumer påvirker alle ulikt, kan det å bygge motstandskraft gjøre det lettere å tilpasse seg og fungere på kort sikt og gjennom hele livet.



Håndter de triggerne du kan

For en som har opplevd traumer, kan det være vanskelig å komme seg gjennom en dag uten at noe – en lukt, en lyd, en stemme, et bilde – utløser et flashback. I disse øyeblikkene føler personen den følelsesmessige og fysiske lidelsen som han eller hun følte under den traumatiske hendelsen. Ved å forstå hva du går gjennom, kan du bedre håndtere og kontrollere potensielle traumepåminnere.

Den OL-gullvinnende gymnasten Aly Raisman har for eksempel overlevd seksuelle overgrep og er talsperson for Fight Child Abuse. I intervjuer snakker hun åpent om hvordan hun har lært å begrense eksponeringen for påminnere, slik som når folk stopper opp for å fortelle henne hvor mye de beundrer hennes styrke og engasjement, og deretter begynner å dele sine egne historier om seksuelle overgrep. Selv om hun ønsker å støtte dem, vet hun også at det å høre detaljene om misbruket deres vil utløse flashback med hennes egne erfaringer, så hun ber dem om ikke å fortelle henne detaljene.

En annen vanlig reaksjon på et traume er å dvele ved negative tanker eller å ha tilbakevendende tanker om det som skjedde. I disse tilfellene kan du føle at du blir stadig mer emosjonell, for eksempel at du føler deg engstelig, nervøs, sint, trist, stresset eller får andre sterke følelser.

Her kan det være nyttig å skjønne at du grubler og minne deg selv på at selv om tankene kan komme når som helst, kan du ta tilbake kraften ved å ta grep for å håndtere dem. Prøv å tenke på hva som skjer og hvorfor, det vil hjelpe deg med å endre fokus og stoppe syklusen. Ta noen dype pust for å roe deg selv. Fokuser deretter på det som skjer i øyeblikket, og gi det en ny retning.

Gjør en mental skanning av kroppen din. Hvis du for eksempel merker at nakken og skuldrene er spente, kan du sakte rulle skuldrene og forsiktig vippe hodet fra side til side for å lindre spenningen.

Hvis du føler en bølge av nervøs energi, f.eks. forhøyet humør, økt hjertefrekvens osv., vurder å gå en rask spasertur, praktisere yoga eller meditere for å slippe det. Det kan være greit å bruke en selvhjelpsapp, slik som Sanvello, for å veilede deg gjennom vanskelige tider.

Målet er å finne en måte å roe deg ned og ta tilbake kontrollen over følelsene dine. Du kan ikke kontrollere om en tanke kommer inn i hodet ditt, men du kan styre hvordan du reagerer på tankene dine og følelsene de fremkaller.



Styr det du kan

I tillegg til å finne måter å hjelpe deg selv på i øyeblikket, kan du også jobbe med å bygge din generelle motstandskraft for å komme deg gjennom dagen – og hva morgendagen bringer. For å gjøre dette peker psykologer generelt på fire nøkkelkomponenter – tilkobling, velvære, formål og sunn tenkning – for å fremme motstandskraft.

- **Kontakt** – I noen tilfeller får traumer folk til å ønske å isolere seg og trekke seg tilbake. Men det er viktig å huske at du ikke er alene og holde kontakten med folk som bryr seg om deg. La medfølende kjære få lov til å gi deg følelsesmessig støtte. Vurder også å bli med i en støttegruppe for traumeoverlevende for å hjelpe deg på bedringsreisen.
- **Velvære** – å ta vare på deg selv hjelper deg å være og føle deg sterkere fysisk, mentalt og følelsesmessig. Å fremme helse og velvære kan være så enkelt som å trene regelmessig, få nok søvn, spise et godt balansert kosthold og ta deg tid til å gjøre ting du liker. Begrens også eksponeringen for påminnere du har identifisert.
- **Formål.** Å hjelpe andre kan hjelpe deg å føle deg bemyndiget og gi deg et nytt livsinnhold. Vurder hvordan du kan øke meningen med tilværelsen, slik som ved å være frivillig for en organisasjon du bryr deg om eller ved å hjelpe en venn med et prosjekt. Styrk deg selv ved å sette realistiske mål og iverksette tiltak for å oppnå dem. Dyrk også et positivt selvbilde ved å tenke på utfordringer du har overvunnet og prestasjoner du har oppnådd.
- **Sunn tenkning** – gjør ditt beste for å holde ting i perspektiv. Identifiser og aksepter hva du kan og ikke kan kontrollere. Kontroller de tingene du kan og gjør ditt beste for å gi slipp på de andre. Når nye utfordringer dukker opp, kan du sette dem inn i en større sammenheng ved å tenke langsiktig og huske hvordan du har møtt og overvunnet andre utfordringer. Husk de gode tingene i livet ditt og forvent at flere gode ting skal skje. Dette bidrar til å opprettholde en håpefull holdning, som kan hjelpe deg å føle deg lykkeligere, mer produktiv og mer robust.



Få profesjonell hjelp

Dette er bare noen få skritt du kan vurdere å ta for å pleie din mentale helse og velvære og bygge din motstandskraft. En profesjonell ekspert innen mental helse kan hjelpe deg med å utvikle en restitusjonsstrategi skreddersydd for dine unike behov og situasjon.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.



Kilder

LinkedIn. Mind your emotional triggers, <https://www.linkedin.com/pulse/mind-your-emotional-triggers-5-tips-top-up-resilience-bill-cropper>

Harvard Business Review. Handle Your Stress Better by Knowing What Causes It. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>

American Psychological Association. Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=Thafs%20the%20role%20of%20resilience>

American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers, <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

Centers for Disease Control and Prevention. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>

Centers for Disease Control and Prevention, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>

Medical News Today. Causes. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>

Mental Health America. Tools 2 Thrive, <https://www.mhanational.org/mental-health-month>

Mental Health America. Is all trauma the same? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>

Parade. It's Not Close to Being Over, https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse

National Alliance on Mental Illness. 7 Tools for Managing Traumatic Stress, <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2020/7-Tools-for-Managing-Traumatic-Stress>

American Psychological Association. The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime, <https://www.apa.org/research/action/ptsd>

Kids Health. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>

The Atlantic. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>

Sage Journals. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>

Mental Health America. Racial Trauma <https://www.mhanational.org/racial-trauma#:~:text=This%20can%20look%20like%20depression,the%20traumatic%20events%20%5B3%5D>

Mayo Clinic. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>

American Psychological Association. Trauma, <https://www.apa.org/topics/trauma>

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). Understanding the Impact of Trauma, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC