



Bygga motståndskraft för att hantera trauma



Emotionella och psykologiska trauman kan komma i många former. Den kan uppstå till följd av att man upplever engångshändelser, såsom en allvarlig olycka, skada, attack, etc., eller ihållande omständigheter i en persons liv som gör att personen känner sig hotad, otrygg, överväldigad och/eller isolerad. Det kan bero på barndomsupplevelser, som att leva i en instabil miljö; sexuella, fysiska eller verbala övergrepp; eller försummelse. Det kan bero på tragiska händelser, som att en älskad plötsligt dör.

Traumatiska händelser kan påverka en individ eller hela grupper. Till exempel orsakade den globala pandemin 2020 depression, ångest och nöd för miljontals människor runt om i världen, medan rubrikerna följde sjukdomens utbredning och dödssiffrorna. För färgade personer är de många öppna och subtila former av rasism som de utsätts för kontinuerligt traumatiska och kan manifesteras sig i rasbaserad traumatisk stress med symtom som liknar posttraumatisk stressyndrom som hotar deras hälsa och välbefinnande.

Oavsett vad den specifika händelsen eller situationen är, ju djupare bekymrad eller störd du känner dig, desto mer sannolikt är det att orsaka trauma.

Många människor som har upplevt trauma går igenom en period av oförutsägbara känslor, tillbakablickar, svår ångest, okontrollerbara tankar om händelsen och fysiska symtom som huvudvärk eller illamående. OBS! Om dessa symtom blir värre, varar i månader eller år och stör din förmåga att fungera i vardagen, kan du ha posttraumatisk stressyndrom. Prata med en läkare eller psykiatriker för att få hjälp.)

Även om trauma påverkar alla på olika sätt, kan uppbyggnad av motståndskraft bidra till att göra det lättare att anpassa sig och fungera på kort sikt och under hela livet.



Hantera de utlösande faktorer du kan

För någon som har upplevt ett trauma kan det vara svårt att ta sig igenom en dag utan att något – en lukt, ett ljud, en röst, en bild – utlöser en flashback. I dessa ögonblick känner personen den känslomässiga och fysiska nöden de kände under den traumatiska händelsen. Genom att förstå vad du går igenom kan du bättre hantera och kontrollera potentiella utlösande faktorer.

Den olympiska guldmedaljören i gymnastik Aly Raisman till exempel är en överlevare av sexuella övergrepp och en talesperson för Fight Child Abuse. I intervjuer pratar hon öppet om att lära sig att begränsa sin exponering för utlösande faktorer, som när folk stannar upp för att berätta för henne hur mycket de beundrar hennes styrka och opinionsbildning och sedan börjar dela med sig av sina egna berättelser om sexuella övergrepp. Samtidigt som hon vill stödja dem, vet hon också att höra detaljerna om deras övergrepp kommer att utlösa tillbakablickar av hennes egna upplevelser, så hon ber dem att inte berätta detaljer för henne.

En annan vanlig reaktion på ett trauma är att uppehålla sig vid negativa tankar eller att ha återkommande tankar om upplevelsen. I dessa fall kan du känna sig mer känslomässig, till exempel genom att känna dig orolig, nervös, arg, ledsen, stressad eller ha någon annan stark känsla.

Här kan det vara till hjälp att identifiera att du grubblar, och påminna dig själv om att även om tankar kan komma när som helst kan du ta tillbaka makten genom att vidta åtgärder för att hantera dem. Försök att tänka på vad som händer och varför, vilket kommer att hjälpa dig att flytta ditt fokus och stoppa cykeln. Ta några djupa andetag för att lugna dig själv, fokusera sedan om

på vad som händer i nuet och omdirigera. Gör en mental skanning av din kropp. Om du till exempel märker att nacken och axlarna har spänt sig, rulla sakta på axlarna och luta försiktigt huvudet från sida till sida för att lindra spänningen.

Om du känner en våg av nervös energi, t.ex. förhöjt humör, snabbare hjärtfrekvens, etc., överväg att ta en rask promenad eller utöva yoga eller meditera för att släppa den. Det kan vara bra att använda en självhjälpsapp, som Sanvello, för att guida dig genom tuffa tider.

Målet är att hitta ett sätt att lugna dig själv och ta tillbaka kontrollen över dina känslor. Även om du inte kan kontrollera om en tanke kommer in i ditt huvud, kan du hantera hur du reagerar på dina tankar och de känslor de framkallar.



Kontrollera vad du kan

Förutom att hitta sätt att hjälpa dig själv i nuet, kan du också arbeta för att bygga upp din övergripande motståndskraft för att hjälpa dig att ta dig igenom dagen – och vad morgondagen än för med sig. För att göra detta pekar psykologer generellt på fyra nyckelkomponenter – anknytning, välbefinnande, mening och hälsosamt tänkande – för att främja motståndskraft.

- **Anknytning** – Ibland får trauman människor att vilja isolera sig och dra sig tillbaka. Men det är viktigt att komma ihåg att du inte är ensam och att hålla kontakten med människor som bryr sig om dig. Låt medkännande nära och kära ge dig känslomässigt stöd. Överväg också att gå med i en stödgrupp för traumaöverlevare för att hjälpa dig på din återhämtningsresa.
- **Välbefinnande** – Att utöva egenvård hjälper dig att bli och känna dig starkare fysiskt, mentalt och känslomässigt. Att främja hälsa och välbefinnande kan vara så enkelt som att träna regelbundet, få tillräckligt med sömn, äta en välbalanserad kost och ta sig tid att göra saker du tycker om. Begränsa också din exponering för utlösande faktorer som du har identifierat.
- **Ändamål.** Att hjälpa andra kan hjälpa dig att känna dig bemyndigad och stärka din känsla av syfte. Fundera på sätt att främja din känsla av syfte, till exempel genom att vara volontär för en organisation du bryr dig om eller hjälpa en vän med ett projekt. Stärk dig själv genom att utveckla realistiska mål och vidta åtgärder för att uppnå dem. Vårda också en positiv självbild genom att tänka på utmaningar du har övervunnit och prestationer du har uppnått.
- **Hälsosamt tänkande** - Gör ditt bästa för att hålla saker i perspektiv. Identifiera och acceptera vad du kan och inte kan kontrollera. Kontrollera de saker du kan och gör ditt bästa för att släppa taget om de andra. När nya utmaningar dyker upp, sätt in dem i ett bredare sammanhang genom att se på lång sikt och komma ihåg hur du har ställts inför och övervunnit andra utmaningar. Kom ihåg de goda sakerna i ditt liv och förvänta dig att fler bra saker ska hända. Detta hjälper till att upprätthålla en hoppfull syn, vilket kan hjälpa dig att känna dig lyckligare, mer produktiv och mer motståndskraftig.



Få professionell hjälp

Det här är bara några åtgärder att överväga att vidta för att vårda din mentala hälsa och ditt välbefinnande och bygga motståndskraft. En professionell expert på mental hälsa kan hjälpa dig att utveckla en återhämtningsstrategi som är skraddarsydd för dina unika behov och din situation.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.



Källor

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

Harvard Business Review. Hantera din stress bättre genom att veta vad som orsakar den. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>

American Psychological Association. Bygg upp din motståndskraft. <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. En vägledning om motståndskraft för föräldrar och lärare, <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

Centers for Disease Control and Prevention. Sjukvårdspersonal och första insatspersonal: Hur man hanterar stress och bygger upp motståndskraft under covid-19-pandemin. <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>

Hjälpguide. Emotionellt och psykologiskt trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>

Medicinska nyheter idag. Orsaker. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>

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

Mental Health America. Är alla trauman likadana? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>

Parad. Det är inte nära att vara över, https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse

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

American Psychological Association. Effekterna av trauma behöver inte vara livslånga, <https://www.apa.org/research/action/ptsd>

Barnens hälsa. Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>

Atlanten. Pandemin påverkade inte den mentala hälsan på det sätt du tror <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>

Sage Journals. Fysisk distansering och mental hälsa under covid-19-pandemin. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>

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

Mayo Clinic. Posttraumatiskt stressyndrom (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>

Nationellt centrum för bioteknikinformation (National Institutes of Health). Förstå effekterna av trauma, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program ersätter inte vård av läkare eller annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller mediciner. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC