



Håndtere traumer



I korte trekk

- Traumer er en plutselig hendelse som påvirker vårt vanlige liv.
- Du kan oppleve følelser av hjelpeløshet, tristhet, sinne eller skyldfølelse, samt fysiske symptomer som hodepine eller tap av matlyst.
- God egenomsorg og støtte fra andre vil hjelpe deg med å håndtere traumet.



Hva du kan forvente

Traumer er en plutselig hendelse som dramatisk påvirker vårt vanlige liv og endrer måten vi ser verden på. Det kan for eksempel dreie seg om en nærståendes sykdom, en bilulykke, et overfall eller andre truende hendelser. Det er normalt å føle seg sjokkert og litt motløs etter en hendelse som ikke er en del av den «normale» menneskelige opplevelsen. Husk at det er situasjonen eller omstendighetene som er «unormale», ikke deg.



Emosjonelle reaksjoner på traumer

Vanligvis kan du oppleve følgende følelser og symptomer etter en slik hendelse:

- **Hjelpeløshet:** du kan føle at du ikke lenger har kontroll over livet ditt eller følelsene dine. Du kan oppleve gjentatte minner fra hendelsen og føle at du ikke kan kontrollere tankene dine.
- **Tristhet:** du kan ofte få lyst til å gråte.
- **Sinne:** du kan føle sinne over det som har skjedd og om hva som forårsaket det eller lot det skje. Dette kan være knyttet til en følelse av urettferdighet eller en følelse som andre ikke forstår.
- **Skyldfølelse:** du kan føle deg skyldig på grunn av ting du gjorde eller ikke gjorde, eller fordi du føler deg bedre stilt enn de som var mer personlig involvert i arrangementet.



Fysiske reaksjoner på traumer

Etter hendelsen kan du oppleve følgende fysiske reaksjoner:

- konstante spenninger, hodepine og muskelsmerter
- rastløshet
- dårlig konsentrasjon, f.eks. at du gjør flere feil, bruker lengre tid på å fullføre hverdagsoppgaver eller dagdrømmer oftere
- føler deg «tåkete» og emosjonell
- søvnløshet – du kan merke endringer i dine vanlige søvnrutiner, f.eks. problemer med å sovne, våkne tidlig om morgenen eller ha mareritt
- flashback til hendelsen, som kan utløses av lukter og lyder
- overdreven nervøsitet, inkludert følsomhet for høye lyder eller plutselige bevegelser, spesielt hvis de minner deg om selve hendelsen
- manglende appetitt



Atferdsreaksjoner på traumer

Du kan også merke endringer i atferden din, for eksempel følgende:

- frykt for å returnere til området der den traumatiske hendelsen fant sted
- et ønske om å isolere seg og unngå å snakke med andre mennesker
- følsom for påminnelser om hendelsen og unngår mediedekning eller andre ting som får deg til å tenke på hendelsen
- mister interessen for ting du pleide å like å gjøre eller sosialt samvær med andre mennesker
- en endring i libido
- mister interessen for dine daglige rutiner
- redusert selvtillit og redusert tro på din evne til å klare deg selv
- økt irritabilitet
- en tendens til å drikke mer alkohol



Hva kan du gjøre?

- Minn deg selv på at det er normalt å føle slik du gjør etter en traumatisk hendelse.
- Snakk om hendelsen med andre personer som var involvert og som har lignende erfaringer.
- Snakk med nære venner og slektninger om fakta og følelser knyttet til hendelsen.
- Pass på at du ikke bruker for mye alkohol for å klare deg – det er lett å miste kontrollen.
- Vær oppmerksom på overaktivitet siden det noen ganger kan være skadelig, ettersom det avleder oppmerksomheten fra hjelpen du trenger selv.
- Vær oppmerksom på at det noen ganger kan være greit å snakke med noen utenfor familien som vet hvordan de skal hjelpe i krisesituasjoner, f.eks. fastlegen din, et medlem av din kirke eller trossamfunn eller et lokalt støtteprogram for ofre.

Hvis reaksjonene dine etter en måned eller mer blir verre i stedet for bedre, kan det hende du må søke hjelp. For eksempel:

- Hvis du føler at du ikke kan oppleve lykke, glede, kjærlighet eller andre positive følelser.
- Hvis du er mindre interessert i ting du pleide å glede deg over.
- Hvis du har problemer med å forestille deg fremtiden.
- Hvis du fortsetter å unngå steder og mennesker som minner deg om hendelsen.

- Du fortsetter å ha mareritt, sover dårlig og/eller har andre former for stress og angst.
- Hvis relasjonene dine ser ut til å være dårlige eller hvis det oppstår seksuelle problemer.
- Hvis du fortsetter å røyke eller drikke for mye etter arrangementet.
- Hvis arbeidsprestasjonen din blir dårligere.
- Hvis du, som hjelper, blir «utmattet».

Noen symptomer virker kanskje ikke så viktige, men kan godt henge sammen. For eksempel:

- Hvis du merker at du blir mer sint eller får raserianfall og vanligvis ikke gjør det.
- Hvis du oppdager at du ikke klarer å konsentrere deg like godt og må jobbe hardere for å få ting gjort.
- Hvis du finner at du blir glemsk og fraværende.
- Hvis du opplever uventede fysiske plager, smerter eller er klønete.
- Hvis du synes det blir stadig vanskeligere å omgås mennesker og ønsker å holde deg på steder som føles «trygge».
- Hvis du merker etter hendelsen at du mangler selvtillit eller selvfølelse.



Generelle råd

- Fokuser på ditt behov for hvile og avslapning – beroligende aktiviteter lar deg restituere både mentalt og fysisk.
- Hold kontakten med dine nærmeste. Kontakt kan hjelpe deg å unngå ensomheten som mange opplever etter et traume.
- Prøv å gå tilbake til en normal rutine så mye som mulig.
- Prøv å ikke unngå minnene helt, fullstendig unngåelse av opplevelsen og minnene kan skade helbredelsesprosessen.
- Del følelsene dine med andre.
- Vær forsiktig når du gjør ting som krever konsentrasjon, slik som kjøring og husarbeid.
- Husk at dette er en forbigående fase. Over tid blir de fleste helt friske.

Hvis du opplever noen av disse symptomene, bør du søke råd fra legen din eller dette programmet.



Kritisk støtte når du trenger det

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

Optum

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