



Att hantera trauma



I korthet

- Trauma är en plötslig händelse som påverkar vårt vanliga liv.
- Du kan uppleva känslor av hjälplöshet, sorg, ilska eller skuld, såväl som fysiska symtom som huvudvärk eller aptitlöshet.
- God egenvård och att få stöd från andra hjälper dig att hantera trauman.



Vad du kan förvänta

Trauma är en plötslig händelse som dramatiskt påverkar vårt vanliga liv och förändrar hur vi ser på världen. Detta kan inkludera sjukdom hos en nära familjemedlem, en bilolycka, en misshandel eller andra hotfulla händelser. Det är normalt att känna sig chockad och något förtvivlad efter en händelse som inte ligger inom det "normala" området för mänsklig erfarenhet. Kom ihåg att det är situationen eller omständigheterna som är "onormala", inte du.



Känslomässiga reaktioner på trauma

Vanligtvis kan du uppleva följande känslor och symtom efter en sådan händelse:

- **Hjälplöshet:** du kanske känner att du inte längre har kontroll över ditt liv eller dina känslor. Du kan uppleva upprepade minnen av händelsen och känna att du inte kan kontrollera dina tankar.
- **Sorg:** du kan ofta känna för att brista i gråt.
- **Ilska:** du kan uppleva ilska över det som har hänt, och över vad som än har orsakat det eller låtit det hända. Detta kan vara kopplat till en känsla av orättvisa, eller en känsla som andra inte riktigt förstår.
- **Skuld:** du kan uppleva skuld som ett resultat av saker som du gjort eller inte gjort, eller genom att må bättre än de som var mer personligen involverade i händelsen.



Fysiska reaktioner på trauma

Efter händelsen kan du uppleva följande fysiska reaktioner:

- Ständiga spänningar, huvudvärk och muskelvärk.
- Rastlöshet
- Dålig koncentration; till exempel att göra fler misstag, ta längre tid på sig att göra vardagliga sysslor eller mer frekvent dagdrömma.
- Känner mig "dimmig" och stum.
- Sömnlöshet — du kan märka förändringar i mönstret för din normala sömnrutin; till exempel svårigheter att somna, tidig morgonvakning eller mardrömmar.
- Återblickar till händelsen, som kan utlösas av lukter och ljud
- Överdriven nervositet, inklusive känslighet för höga ljud eller plötsliga rörelser, särskilt om de påminner dig om själva incidenten.
- Aptitlöshet.



Beteendereaktioner på trauma

Du kanske också märker förändringar i beteendet som följande:

- Rädsla för att återvända till det område där den traumatiska händelsen ägde rum.
- En önskan att isolera dig själv och undvika att prata med andra människor.
- Att känna sig känslig för påminnelser om händelsen och undvika mediabevakning eller andra saker som får dig att tänka på händelsen.
- Förlorat intresse för saker du tidigare tyckte om att göra, eller för att umgås.
- En förändring i libido.
- Ett förlorat intresse för din dagliga rutin.
- Minskat självförtroende och minskad tro på din förmåga att klara dig själv.
- Ökade nivåer av irritabilitet.
- En tendens att dricka mer alkohol.



Vad kan du göra?

- Påminn dig själv om att efter en traumatisk händelse är det normalt att känna sig som du gör.
- Prata om händelsen med andra personer som var inblandade och som har delat liknande erfarenheter.
- Prata om fakta och känslor kring händelsen med nära vänner och släktingar.
- Var uppmärksam på att inte konsumera för mycket alkohol för att klara det – detta kan lätt gå överstyr.
- Var uppmärksam på överaktivitet eftersom det ibland kan vara skadligt när det avleder uppmärksamheten från den hjälp du behöver för dig själv.
- Var medveten om att det ibland hjälper att prata med någon utanför familjen som vet hur man kan hjälpa till i krissituationer; till exempel din husläkare, en medlem av din kyrka eller trossamfund eller ett lokalt offerstödsprogram.

Om dina reaktioner efter en månad eller längre period blir värre snarare än att förbättras kan du behöva söka hjälp. Några exempel:

- Om du känner att du inte kan uppleva lycka, glädje eller kärlek och andra positiva känslor.
- Om du är mindre intresserad av saker du brukade tycka om.
- Om du har svårt att föreställa dig framtiden.
- Om du fortsätter att undvika platser och människor som påminner dig om händelsen.

- Du fortsätter att ha mardrömmar, dålig sömn och/eller andra former av stress och ångest.
- Om dina relationer tycks vara kraftigt försämrade eller sexuella problem utvecklas.
- Om du fortsätter att röka eller dricka för mycket efter evenemanget.
- Om din arbetsprestation försämras.
- Om du som hjälpare lider av "utmattning".

Vissa symtom kanske inte verkar så viktiga, men kan mycket väl vara relaterade. Några exempel:

- Om du märker att du blir argare eller får utbrott och du normalt inte gör detta.
- Om du upptäcker att du inte kan koncentrera dig så bra och måste arbeta hårdare för att få saker gjorda.
- Om du upptäcker att du blir glömsk och frånvarande.
- Om du upplever oväntade fysiska smärtor, värk eller klumpighet.
- Om du tycker att det blir svårare och svårare att vara med människor och vill stanna på platser som känns "säkra".
- Om du efter händelsen upptäcker att du saknar självförtroende eller självkänsla.



Allmänna råd

- Fokusera på ditt behov av vila och avkoppling – lugnande aktiviteter möjliggör både mental och fysisk återhämtning.
- Håll kontakten med dina närmaste. Kontakt kan hjälpa dig att undvika ensamheten många upplever efter trauma.
- Försök att återgå till en normal rutin så mycket som möjligt.
- Försök att inte undvika minnen helt, att helt undvika upplevelsen och minnen kan skada återhämtningsprocessen.
- Dela dina känslor med andra.
- Var försiktig med att göra saker som involverar koncentration, såsom bilkörning och hushållsuppgifter.
- Kom ihåg att detta är en övergående fas; med tiden återhämtar sig de flesta människor helt.

Om du upplever något av dessa symtom, sök råd från din läkare eller i detta program.



Kritiskt stöd när du behöver det

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

Optum

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 är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. 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