



Forstå traumer – og hvordan helbrede



Naturkatastrofer, politisk ustabilitet, politiskyting, pandemier ... Det er mye som skjer i verden, og slike hendelser kan føre til traumer. Enten du har blitt direkte berørt av en stressende hendelse, sett en på avstand, eller vært vitne til at en du er glad i bli påvirket, kan det «knuse følelsen av trygghet og få deg til å føle deg hjelpeløs i en farlig verden.»¹ Du kan føle en følelse av redsel eller at du er i fare.² Eller du kan føle deg nummen, frakoblet og ute av stand til å stole på andre.¹ Bedre forståelse hva traumer er – og hvordan du kan redusere innvirkningen de har på livet ditt – kan hjelpe deg med å finne en vei videre.



Hva er et traume?

Traumer er en menneskelig reaksjon på en stressende hendelse. Det kan handle om alt fra noe som nettopp har skjedd deg til noe som hele samfunnet har opplevd. Det kan til og med skyldes en global situasjon som en pandemi.³



Hva er symptomene på traumer?

Noen mennesker kan oppleve en umiddelbar reaksjon på en traumatisk hendelse. Andre reagerer kanskje ikke før senere.⁴ Dessverre kan de som ikke reagerer før senere bli sett på som kalde eller ufølsomme.

Symptomer kan være:²

- følelser av frykt, tristhet og depresjon
- kvalme eller svimmelhet
- endringer i appetitt eller søvn
- tilbaketrekning fra hverdagslige aktiviteter

Disse symptomene kan øke når noe minner deg om hendelsen. For eksempel kan fyrverkeri eller smellet fra ettertetting i en bil være traumepåminnere for folk som har opplevd en krigssone. Eller en enkel lukt eller smak kan minne deg om det øyeblikket du først hørte om eller opplevde noe traumatisk. Symptomer kan også oppstå på årsdagen for en hendelse.



Tips for mestring av traumer

Hvis du opplever traumer, er det viktig å vite at følelsene dine er gyldige. Selv om du ikke var direkte involvert i arrangementet, kan du ha en sterk reaksjon.¹ Dessuten kan du ha andre reaksjoner enn andre som har opplevd det. Du kjenner kanskje til og med folk som ikke ser ut til å være berørt i det hele tatt. Det er greit å ha disse følelsene, og det er ting du kan gjøre for å ta vare på deg selv i løpet av denne tiden.

Ikke isoler deg selv. Selv om du kanskje ikke føler for sosial omgang akkurat nå, er det ikke sunt å isolere deg selv og kan forlenge stresset.⁵ Be venner og familie om å støtte deg. Det kan være lurt å snakke med dem eller la dem ta seg av noen hverdagslige stressfaktorer for deg, for eksempel ærend eller husarbeid.⁵ Men vær også ærlig hvis du ikke vil snakke om noe. Noen ganger kan noen venner og familiemedlemmer, selv om de mener det godt, si ting som får deg til å føle deg verre. Og noen ganger vil du bare gjøre «normale» sosiale ting uten å snakke om alvorlige emner.¹

Søk også støtte i personlige eller nettbaserte grupper. Nettgrupper er et spesielt godt alternativ under en pandemi når det ikke er trygt å samles personlig. Det kan være helbredende å tilbringe tid med andre som også har opplevd traumer. Aksepter følelsene dine for hva de er, forvent at de kan endre seg over tid, og ikke sammenlign deg selv med andre.¹

Ta vare på deg selv – fysisk og følelsesmessig. Unngå alkohol og narkotika, som kan undertrykke følelsene dine i stedet for å la deg håndtere dem på en sunn måte.⁴ Få rikelig med søvn av god kvalitet, siden mangel på søvn kan forverre symptomene.¹ Få litt trening, selv om det er en lett tur ute, og utforsk måter å roe sinnet på, for eksempel meditasjon, fokusert pust, kunst eller musikk.^{1,5}

Hold deg informert – innenfor rimelighetens grenser. Hvis en hendelse eller dens utfall pågår, kan du føle deg stresset eller nervøs hvis du ikke har de siste oppdateringene. Finn en pålitelig nyhetskilde. Vær oppmerksom på at det ofte går rykter under en krise – spesielt på sosiale medier. Unngå imidlertid å være for knyttet til nyhetene. Å gjentatte ganger høre om eller se bilder av noe traumatisk kan være opprørende.⁶

Søk om nødvendig hjelp. De fleste sier at de føler seg bedre innen tre måneder etter en traumatisk hendelse. Hvis symptomene forverres eller varer lenger enn en måned, kan du ha posttraumatisk stresslidelse (PTSD).² For noen kan det hende at de ikke reagerer på traumet, men kan oppleve PTSD opptil ett år etter hendelsen. Hvis symptomene dine er langvarige, bør du vurdere å oppsøke en terapeut. Søk hjelp også hvis de er alvorlige nok den første måneden, eller hvis de oppstår senere og påvirker forholdet eller arbeidet ditt betydelig.² Assistanseprogrammet for ansatte kan hjelpe deg med å komme i kontakt.

Ta styringen tilbake. Når stressende hendelser oppstår, føler mange seg hjelpeløse. Søk etter måter å påvirke¹, slik som ved å melde deg frivillig, samle inn penger til mennesker som er berørt av situasjonen eller gå inn for politisk endring. Sørg for at saken du samler inn til er legitim, siden mange svindel dukker opp i traumatiske tider.



Når du behandler et traume, må du vite at det kan ta tid å helbrede. Etter hvert bør symptomene dine begynne å bli bedre, og du vil sannsynligvis tenke mindre og mindre på hendelsen. Men hvis det ikke blir raskt nok bedre, eller om arbeids- eller hjemmelivet påvirkes, er det hjelp å få. Søk kontakt



Kritisk støtte når du trenger det

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



1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. February 2020. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Accessed March 3, 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (Folkehelseinstituttet) Coping with a Traumatic Event. Available at: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Accessed March 3, 2021.
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). Available at: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Accessed March 3, 2021.
4. CDC. Coping with Traumatic Events. Updated February 25, 2019. Available at: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Accessed March 3, 2021.
5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. October 30, 2019. Available at: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Accessed March 3, 2021.
6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. September 13, 2019. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed March 3, 2021.

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødsituasjon, 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.