



Att förstå trauma – och hur man läker



Naturkatastrofer, politisk instabilitet, polisskjutningar, en pandemi... Det händer mycket i världen och händelser som dessa kan leda till trauma. Oavsett om du har blivit direkt påverkad av en dramatisk händelse, sett den på avstånd eller sett en närstående drabbas, kan det "slå sönder din känsla av säkerhet och få dig att känna dig hjälplös i en farlig värld."¹ Du kanske känner en känsla av skräck eller som om du är i riskzonen.² Eller så kanske du känner dig avtrubbad, frånkopplad och oförmögen att lita på andra.¹ Bättre förståelse för vad trauma är – och hur man kan minska dess effekt på sitt liv – kan hjälpa dig att hitta en väg framåt.



Vad är trauma?

Trauma är en mänsklig reaktion på en stressande händelse. Det kan sträcka sig från något som bara hänt dig till något som hela ditt samhälle har upplevt. Det kan till och med bero på en global situation som en pandemi.³



Vilka är symptomen på trauma?

Vissa människor kan uppleva en omedelbar reaktion på en traumatisk händelse. Andra kanske inte reagerar förrän senare.⁴ Tyvärr kan de som inte reagerar förrän senare uppfattas som att de är kalla eller inte bryr sig.

Symtom kan inkludera:²

- Känslor av rädsla, sorg och depression
- Illamående eller yrsel
- Förändringar i aptit eller sömn
- Tillbakadragande från vardagliga aktiviteter

Dessa symtom kan öka när något påminner dig om händelsen. Till exempel kan fyrverkerier eller ljudet av en bil som baktänder vara utlösande för människor som har upplevt en krigszon. Eller en enkel lukt eller smak kan påminna dig om ögonblicket när du först hörde talas om eller upplevde något traumatiskt. Symtom kan också uppstå på årsdagen av en händelse.



Tips för att hantera trauma

Om du upplever trauma är det viktigt att veta att dina känslor är giltiga. Även om du inte var direkt involverad i evenemanget kan du ha en stark reaktion.¹ Dessutom kan du ha andra reaktioner än andra som upplevt det. Eller du kanske till och med känner människor som inte verkar påverkas alls. Det är OK att du har dessa känslor, och det finns saker du kan göra för att ta hand om dig själv under den här tiden.

Isolera dig inte. Även om du kanske inte känner för att vara med andra just nu, är det inte hälsosamt att isolera sig och det kan förlänga din stress.⁵ Be vänner och familj att stödja dig. Du kanske vill prata eller låta dem ta hand om några vardagliga stressfaktorer åt dig, till exempel ärenden eller hushållsuppgifter.⁵ Men var ärlig om du inte vill prata om något också. Ibland kan vissa vänner och familjemedlemmar, även om de är välmenande, säga saker som får dig att må sämre. Och ibland vill man bara göra "normala" sociala saker utan att prata om allvarliga ämnen.¹

Se på personliga eller onlinegrupper för stöd också. Onlinegrupper är ett särskilt bra alternativ under en tid som en pandemi när det kanske inte är säkert att samlas personligen. Att få kontakt med andra som också upplever trauma kan vara helande. Acceptera dina känslor för vad de är, förvänta dig att de kan förändras med tiden och jämför dig inte med andra.¹

Ta hand om dig själv - fysiskt och känslomässigt. Undvik alkohol och droger, som kan undertrycka dina känslor istället för att låta dig hantera dem på ett hälsosamt sätt.⁴ Se till att få mycket sömn av hög kvalitet, eftersom om du inte får tillräckligt kan symtomen förvärras.¹ Få lite motion även om det bara är en lätt promenad utomhus, och utforska sätt att lugna ditt sinne som meditation, fokuserad andning, konst eller musik.^{1,5}

Håll dig informerad – inom rimliga gränser. Om en händelse eller dess resultat pågår kan du känna dig stressad eller nervös om du inte har de senaste uppdateringarna. Hitta en pålitlig nyhetskälla. Och var medveten om att rykten ofta cirkulerar under en kris – särskilt på sociala medier. Undvik dock att vara bunden till nyheterna för mycket. Att upprepade gånger höra om eller se bilder av något traumatiskt kan vara upprörande.⁶

Sök hjälp om det behövs. De flesta säger att de mår bättre inom tre månader efter en traumatisk händelse. Om du har symtom som förvärras eller varar längre än en månad kan du ha posttraumatiskt stressyndrom (PTSD).² För vissa kanske de inte reagerar på traumat men kan uppleva PTSD upp till ett år efter händelsen. Om dina symtom kvarstår, överväg att besöka en terapeut. Sök hjälp också om symtomen är tillräckligt allvarliga under den första månaden eller om de inträffar senare och avsevärt påverkar dina relationer eller arbete.² Ditt Employee Assistance Program kan hjälpa dig att få kontakt.

Ta tillbaka din makt. När stressiga händelser inträffar känner sig många hjälplösa. Leta efter sätt som kan ändra situationen¹ såsom volontärarbete, samla in pengar till människor som drabbats av situationen eller förespråka politisk förändring. Kontrollera att den sak du samlar in pengar för är legitim eftersom många bedrägerier dyker upp under traumatiska tider.



När du arbetar genom ett trauma, var medveten om att läkning kan ta tid. Så småningom bör dina symtom börja förbättras, och du kommer sannolikt att tänka på händelsen mindre och mindre. Men om de inte blir bättre tillräckligt snart eller om ditt arbete eller hemliv påverkas, finns hjälp tillgänglig. Ta kontakt.



Kritiskt stöd när du behöver det

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

Optum

1. Hjälpguide. Emotionellt och psykologiskt trauma. Februari 2020 Tillgänglig på: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Besökt 3 mars 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Att hantera en traumatisk händelse. Tillgänglig på: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Besökt 3 mars 2021.
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Överlevande av covid-19 löper hög risk för posttraumatiskt stressyndrom. Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). Tillgänglig på: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Besökt 3 mars 2021.
4. CDC. Att hantera traumatiska händelser. Uppdaterad 25 februari 2019. Tillgänglig på: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Besökt 3 mars 2021.
5. American Psychological Association. Hur man hanterar traumatisk stress. 30 oktober 2019. Tillgänglig på: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Besökt 3 mars 2021.
6. CDC. Ta hand om din känslomässiga hälsa. 13 september 2019. Tillgänglig på: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Besökt 3 mars 2021.

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.