

An abstract, expressive painting of a city street scene. The background is a collage of bold colors like red, orange, blue, and black, with visible brushstrokes. In the foreground, several stylized figures of people are walking. On the left, a man in a red cap and light blue shirt walks away. In the center, a woman in a blue dress and a man in a dark shirt walk towards the viewer. On the right, a man in a light blue t-shirt and dark pants walks towards the viewer, carrying a yellow bag. The overall style is modern and graphic.

Fakta om

post- traumatisk stress



Rådet for psykisk helse

A portrait of Marius Røed, a man with a full red beard and blue eyes, wearing a light grey button-down shirt. He is looking slightly to the right of the camera with a serious expression. The background is a lush green forest with a tree trunk visible behind him.

Marius Røed:

Ble syk etter hjem- komsten

– Jeg trodde ikke hendelsen i Afghanistan ville påvirke meg etter at jeg sluttet i Forsvaret. Men etter fem-seks år begynte jeg virkelig å få det vanskelig.

– Den dagen i 2007 var det et rutineoppdrag med bil som vi skulle gjøre. Egentlig skulle jeg være med, sammen med de to jeg delte rom med. Men siden jeg snart skulle hjem, byttet jeg med en annen. Den ene vennen min ble drept, den andre mistet benet, men overlevde som ved et mirakel.

Marius Røed var alene på rommet den natten, uten de to andre som skulle vært der, forteller han.

Han fikk ingen oppfølging psykisk.

– Jeg vil ikke kritisere Forsvaret, for jeg var kanskje ikke i gruppen de fokuserte på. De som var med på oppdraget, og de som dro ut og ryddet etterpå, fikk oppfølging. Jeg trodde ikke da at den hendelsen kom til å påvirke meg senere heller. Det var først etter fem-seks år at jeg begynte å slite.

– Den første tiden etter at jeg kom hjem, sov jeg dårlig. Jeg hadde lite empati og var lite glad. Jeg hadde liten forståelse for hverdagsproblemene her i Norge, kanskje jeg var litt egoistisk. Det jeg hadde vært med på, var mye verre, tenkte jeg.

Men han søkte ikke hjelp da, forteller Røed.

– Jeg jobbet mye og prøvde å glemme. Hvis man har et høyt tempo, og det er mye som skjer i livet, kan man bli distrauert fra problemene en periode. Jeg startet butikk og var daglig leder. Det var jeg i fem år, men jeg begynte å merke at ikke alt var som det skulle. Jeg jobbet 15 timer om dagen. Så møtte jeg veggen.

– Jeg hadde liten forståelse for hverdagsproblemene her i Norge.

Han ble vanvittig utslitt og kunne ikke jobbe, forteller han.

– Det var uvant, for jeg har alltid sett på meg selv som en ressurs og er vant til å jobbe mye.

Fastlegen hans foreslo en psykolog som drev med traumebehandling. Det ble løsningen.

– Først tenkte jeg at jeg bare trengte litt hjelp til å sortere. Men det ble mer og mer tydelig at det var noe mer. Det tok lang tid før det ble avdekket at det var posttraumatisk stress etter opplevelsen i Afghanistan. I dag er jeg glad for at det kom fram i terapien, ellers kunne jeg ikke ha fungert i arbeidslivet igjen.

Marius Røed understreker at alle veteraner er ressurser.

– Vi må synliggjøre kompetansen man har selv om man har fått PTSD. Jeg vil gjerne vise med min historie at det er mulig å få til noe.

Marius Røeds råd

- Ikke vær redd for å søke hjelp. Begynn med fastlegen.
- Hvis du er veteran og ting går galt når du kommer hjem, vær stolt av den jobben du har gjort. Ikke vær flau over at du er syk.
- Selv om andre ikke kan forstå det du har vært med på, er det viktig å være åpen om det. Åpenhet kan være en hjelp for deg selv.

Hva er posttraumatisk stress?

PTSD er forkortelsen for posttraumatisk stresslidelse (disorder).

PTSD er en angsttilstand som man kan utvikle etter å ha vært utsatt for, deltatt i eller vært vitne til en skremmende eller farlig hendelse. En type PTSD kan også utvikles dersom man har vært utsatt for gjentatte belastende hendelser av noe mindre farlighetsgrad.

Det er normalt å bli redd i og etter skremmende situasjoner. Det er bare hvis følelsene vedvarer selv etter flere uker eller blir verre og etter hvert går ut over evnen til å fungere i hverdagslivet at det kan være snakk om PTSD. Hendelser som kan utløse PTSD kan være krig og voldtekt, men også at nære personer plutselig dør. At man blir utsatt for overfall eller ulykker kan gi PTSD. Langvarig mobbing kan også gi slike symptomer.

Noen utvikler PTSD like etter hendelsen, mens hos andre kan symptomene dukke opp flere måneder eller år etterpå.

Symptomer

Ved PTSD har man ofte det som kalles flashbacks. Flashbacks er sterke minner fra hendelsen som kommer plutselig og kan være veldig overveldende. Under flashbacks er det som om man opplever den vonde hendelsen på nytt. Mange har også mareritt om natten om hendelsen(e).

Det er vanlig å forsøke å unngå steder, mennesker eller andre ting som kan utløse minner om det som skjedde. Det kalles unngåelsesatferd, og de utløsende tingene kalles ofte triggere. Mange forsøker også å unngå å snakke om det som skjedde.

En følelse av indre uro og anspenthet er vanlig ved PTSD. Noen blir også irritable og sinte. Det er ikke uvanlig at personer med PTSD isolerer seg fra andre. Noen føler dårlig selvtilitt og usikkerhet sammen med andre.

Kroppslige symptomer som svimmelhet, kvalme, hodepine og hjertebank er ikke uvanlig.

Det er ganske vanlig at personer med PTSD forsøker å lindre plagene sine med beroligende medisiner eller alkohol i så stor grad at medikament- eller alkoholmisbruket blir et problem i seg selv.

– Summen av stress har stor betydning

– Hvordan det går med den enkelte etter en dramatisk opplevelse, avhenger av hvor mange belastninger man sliter med fra før, sier psykolog Espen Walstad.

Espen Walstad mistet moren sin i Scandinavian Star-ulykken i 1990, og ledet støttegruppen for overlevende og pårørende de to første årene.

– Når brå død eller noe annet dramatisk skjer som man ikke har et psykologisk skjema for å takle, oppleves verden som veldig utrygg. Da hjelper det å engasjere seg sammen med andre som står i en liknende situasjon, få informasjon og forklaring på hva som har skjedd og hvorfor.



HJELP FORT: – Er man blitt traumatisert, er det viktig å få psykologisk hjelp veldig raskt, sier psykolog Espen Walstad.

Man har lett for å klandre seg selv etter å ha opplevd katastrofe, sier Walstad.

– Nesten alle bryter sammen bare det er et stort nok antall påkjenninger. Men hvis alt er greit i livet ditt, kan du tåle store psykologiske belastninger. Det er ofte summen av alle belastninger som avgjør.

Man har lett for å klandre seg selv etter å ha opplevd katastrofe, sier Walstad.

– Mange bebreider seg selv for at de ikke gjorde det riktige. En gang snakket jeg med en mor som hadde hatt med datteren på ferie i Syden og latt henne ri på en hest. Det skjedde en ulykke og datteren døde. Moren bebreidet seg for at hun lot datteren ri på hesten. Hun ble ikke ferdig med å bebreide seg selv. Det er et klassisk symptom på post-traumatisk stress.

Andre unngår situasjoner som minner om katastrofen.

– En kvinne som hadde vært i en bilulykke hvor hun så at venninnen hennes døde i setet ved siden av, ble dårlig hvis hun kjente lukten av bensin eller så glasskår. Hun var traumatisert. Det viktige er at man raskt får psykologisk hjelp etter slike hendelser.

Walstad understreker betydningen av å senke antall faktorer som skaper stress i hverdagen, for å komme videre i livet. Det er også viktig med nyorientering etter hvert, sier han.

– Finn noe annet å drive med i livet. Hvis ikke strever du mer, og det er ingen tjent med. Du må tillate deg selv nyorientering, sier Espen Walstad.

Veien videre

Dette kan du gjøre selv

Å snakke om de vonde opplevelsene er det første skrittet til å bli bedre. Det er viktig å fortelle om dem til fastlegen for å hindre misforståelser. Ettersom angst og rusmisbruk ofte er et tilleggsproblem, er det viktig å få fram PTSD-en som ligger til grunn, slik at ikke behandlingen retter seg inn mot de andre symptomene, men PTSD-en.

For at ikke tilstanden skal forverre seg, snakk med familie og venner, unngå å isolere deg, og unngå rusmidler. I tillegg er det viktig å vite at på sikt blir ingenting bedre av å unngå triggerne. Det eneste som hjelper, er å utsette seg for det som er vanskelig og lære seg å mestre de vonde følelsene. De aller fleste trenger profesjonell hjelp til det.

Behandling

Det finnes mange typer behandling for PTSD. Samtaleterapi i form av traumefokusert kognitiv atferdsterapi går ut på å forstå og takle tanker og følelser i hverdagen. Mange får færre symptomer eller blir friske etter slik behandling.

En annen form for samtaleterapi kalles Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR). Den går i korte trekk ut på å framkalle minner mens man distraheres. Tanken er at det blir lettere å organisere vonde minner ved hjelp av denne teknikken.

Det er ingen medisiner mot PTSD, men hvis man sliter med søvnløshet eller utvikler depresjon på grunn av PTSD-en er det mange som har god hjelp av medisiner ved siden av samtalebehandlingen.

Mange blir helt bra av PTSD. Andre kan plages med symptomer i perioder over lenger tid. Uansett vil behandling som regel bidra til at tilstanden blir lettere å leve med i hverdagen.

Les mer

Barn og traumer av Atle Dyregrov, *Fagbokforlaget 2010*

Flukt og eksil av Sverre Varvin, *Universitetsforlaget 2015* (2.utg)

Etter sjokket – Traumatisk stress og PTSD av Nille Lauvås og Rolf Marvin Bøe Lindgren, *Universitetsforlaget 2015*

Hvor kan du søke hjelp?

Oppsøk fastlegen for å få hjelp. Hvis du lurer på hvem som er din fastlege, kan du ringe Fastlegetelefonen 800 43 573 eller gå inn på helsenorge.no. Fastlegen kan tilby samtalebehandling eller henvise deg videre til psykolog eller psykiater.

Akutthjelp: Kontakt fastlegen din eller legevakten. I noen større byer fins det psykiatrisk legevakt. Flere distrikts-psykiatriske sentre har poliklinikk med øyeblikkelig hjelp-funksjon.

Organisasjoner og hjelpetelefoner

Veteranforbundet SIOPS: siops.no

Landsforeningen for PTSD: ptsdnorge.wordpress.com

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse: lpp.no

Mental Helse Hjelpetelefonen: 116 123 / sidetmedord.no

Kirkens SOS: 22 40 00 40 / kirkens-sos.no

Rustelefonen: 08588 / rustelefonen.no

Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111

Bekymringstelefonen Voksne for Barn: 810 03 940 / vfb.no

Kors på halsen: 800 333 21 / korspahalsen.no

Helsedirektoratet: klara-klok.no

Utgitt av Rådet for psykisk helse 2016
med støtte fra Extrastiftelsen.



Rådet for psykisk helse



Les Psykisk helse!



Bestill på telefon **23 10 38 80** eller på
www.psykiskhelse.no