

## INFORMASJON OM TRAUMATISKE HENDELSER OG REAKSJONER MAN KAN OPPLEVE I ETTERTID

### Hva er traumatiske hendelser?

Potensielt traumatiserende hendelser er situasjoner hvor en person føler trussel mot eget, eller andres liv eller helse. I situasjonen føler man seg overveldet, livredd, hjelpeløs eller skrekkslagen.

Eksempler på slike hendelser kan være ulykker, katastrofer, plutselig eller skremmende død, overfall, voldelige episoder, forsøk på eller gjennomført voldtekt, seksuelle overgrep. Man kan oppleve hendelsen som traumatisk også om man er vitne til at andre blir utsatt for denne typen hendelser, som for eksempel vold i hjemmet.

### Hvordan kan man reagere på traumatiske hendelser?

Når man reagerer med intens redsel får man en kroppslig fryktreaksjon. Fysiologisk sett reagerer kroppen med en flykt, kjemp eller frys til is reaksjon. Man kan få hjertebank og kortere pust. Når man har opplevd intens redsel, kan man bli redd for at det som skjedde på en eller annen måte skal gjenta seg.

- **Dette kan føre til at kroppen blir gående i konstant fryktberedskap og nervesystemet blir overaktivt.** Man kan få vondt i hodet, føle seg svimmel eller bli anspent i muskulaturen. Den kroppslige aktiveringen kan også føre til at man blir fort irritert eller sint. Mange har problemer med å konsentrere seg i situasjoner hvor dette er påkrevd.
- **Man kan se for seg skremmende bilder fra den traumatiske hendelsen** som kan overvelde en, uten at man opplever å ha kontroll over disse. Man kan også drømme om det som skjedde, eller ha mareritt. Når man på en eller annen måte, ved hjelp av synsinntrykk, lukt eller berøring blir minnet om det som skjedde, kan man igjen oppleve overveldende frykt og redsel som om man var i situasjonen igjen.
- **Dette kan føre til at man forsøker å unngå alt som minner om den traumatiske hendelsen.** Dette kan skje ved at man unngår følelser eller tanker forbundet med hendelsen, eller ved at man unngår å gjøre aktiviteter eller unngår steder som kan minne om hendelsen. Noen kan oppleve en følelsesmessig nummenhet, for eksempel uttrykt ved at man får mindre interesse for aktiviteter som var viktige før hendelsen.
- **Man kan også oppleve vedvarende negative endringer i tanker og følelser.** Mange kan tenke at livet ikke kommer til å bli bra og at verden er utrygg. Noen kan oppleve mye vonde følelser og fravær av gode følelser etter hendelsen. Andre kan kjenne at de ikke har lyst til å gjøre ting de pleide, og føle seg fremmedgjort i forhold til andre mennesker.

Det er mange ungdommer som får PTSD reaksjoner etter en traumatisk hendelse. Det er helt vanlig. Men når disse reaksjonene ikke går over av seg selv, og varer lenge etter at hendelsen er over, karakteriseres dette som en posttraumatisk stress lidelse (PTSD). Barn eller ungdommer som får slike reaksjoner kan i tillegg slite med angst og/ eller depresjon.

Om man får PTSD reaksjoner eller ikke avhenger av type hendelse, om det har vært gjentakende hendelser, hvor mye støtte man får fra foreldrene, samt personlige faktorer som er forskjellige fra individ til individ. I en metaanalyse hvor ungdommer hadde vært utsatt for mange forskjellige typer traumer, ble det rapportert om en PTSD forekomst på 36 % (Fletcher, 1996). I tillegg vil det være mange som ikke oppfyller kravene til en full PTSD diagnose, men som allikevel sliter med PTSD symptomer.

### **Hvor mange opplever traumatiske hendelser?**

I amerikanske studier er det anslått at 25 % opplever en eller annen traumatisk hendelse i løpet av livet (Costello, Erkanli, Fairbanks og Angold, 2002). Mange av disse hendelsene vil nødvendigvis ha funnet sted i ungdomstiden.

I en norsk forekomststudie (Thoresen og Hjemdal, 2014) rapporterte over 20 prosent av kvinnene og nesten 8 % prosent av mennene at de har vært utsatt for et seksuelt overgrep før de fylte 18 år. 9 % av kvinnene og 1 % av mennene rapporterte at de hadde opplevd voldtekt, halvparten av kvinnene rapporterte at voldtekten skjedde før de var 18 år. Nesten 1/3 hadde aldri tidligere fortalt om voldtekten til noen. 33 % menn, og 28 % kvinner har opplevd mindre alvorlig fysisk vold fra foreldre. Fem prosent av den norske befolkningen, like mange kvinner og menn, oppga at de noen gang i oppveksten hadde blitt utsatt for alvorlig fysisk vold fra foreldre. 10 %, like mange kvinner og menn, har opplevd fysisk vold mellom foreldrene.

Når det gjelder ulykker og katastrofer vet vi ikke akkurat hvor mange som har opplevd dette, fordi det her er snakk om mange forskjellige hendelser.

### **Blir livet noen gang det samme igjen?**

Noen ganger går reaksjonene over av seg selv og livet fortsetter som før. Andre ganger er det nok hjelp for barnet eller ungdommen å snakke med venner, foreldre, helsesøster eller andre voksne i omgangskretsen om den traumatiske hendelsen. Men dette er ikke alltid nok. Noen ganger føler man seg fortsatt plaget, og da kan man trenge mer hjelp. Det er da viktig å vite at det finnes gode behandlingsmetoder og at det går an å bli kvitt plagene.

Traumatiske hendelser kan ikke gjøres ugjort, men effekten de har på den som utsettes for hendelsen kan bearbeides, slik at reaksjonene ikke lenger er plagsomme eller til hinder for å leve et normalt og godt liv. Barn og ungdom er i utvikling, noe som gjør at de ofte lærer og tilpasser seg nye erfaringer lettere enn voksne, slik at de kan fortsette det vanlige livet sitt. Noen kan også fortelle at den traumatiske hendelsen har fått dem til å sette større pris på enkelte sider ved livet enn det de gjorde tidligere.