

# PTSD – posttraumatiskt stressyndrom

## Vad är PTSD?

När barn och ungdomar har varit med om, eller blivit vittnen till, skrämmande händelser som till exempel våld, sexuella övergrepp, flykt eller allvarliga olyckor, kan de utveckla symtom som hör ihop med upplevelsen. Alla får inte så starka reaktioner, och för vissa försvinner symtomen av sig själva, utan någon behandling. Men för några kvarstår symtomen, och då behövs det behandling för att barnet ska må bättre. Symtomen ska ha pågått i minst 30 dagar efter händelsen för att det ska kallas posttraumatiskt stressyndrom.

I PTSD ingår fyra grupper av symtom:

- återupplevelser av traumat (till exempel påträngande minnesbilder, flashbacks eller mardrömmar)
- känslomässig stress (som irritabilitet, sömnsvårigheter, lättskrämthet och koncentrations-svårigheter)
- undvikande (av exempelvis platser, personer eller samtalsämnen som påminner om den traumatiska händelsen)
- påverkan kring hur barnet tänker om sig själv och omgivningen (svårigheter att lita på andra människor, känslan att känna sig värdelös eller tankar om att vara "förstörd").

Posttraumatisk stress är inte farligt, men kan orsaka mycket lidande.

## Vad beror det på?

Barn och unga kan vara mer sårbara än vuxna när de utsätts för skrämmande händelser eller kränkningar, samtidigt som de har goda förutsättningar för att läka och må bättre. Deras livssituation kan också påverka vilka reaktioner som följer på en traumatisk händelse. Barn som har varit med om flera potentiellt traumatiserande händelser reagerar ofta starkare än andra. Detsamma gäller för barn som har andra psykiska besvär eller funktionsnedsättningar. Barn som har en livssituation med mycket otrygghet eller bristande stöd från föräldrar och andra vuxna tenderar också att få allvarigare symtom.

Det allra viktigaste för barn och unga med PTSD är att de är skyddade och inte utsätts för fortsatta skrämmande eller farliga situationer. Ibland kan det vara viktigt att samverka med socialtjänsten för att ett barn ska kunna skyddas.

## Behandling

Det finns flera slags psykologiska behandlingar för PTSD, individuellt och i grupp. Ingen

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När barnet har fått en diagnos och ni har diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan barnet börja sin **behandling**.

behandling kan göra att de svåra minnena försvinner, men minnena kan bli lättare att leva med och inte ge så starka känslomässiga reaktioner. Barn och unga svarar ofta bra på behandling. Exempel på behandlingsmetoder är traumafokuserad kognitiv beteendeterapi (TF-KBT), Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) och Child parent psychotherapy (CPP) för förskolebarn.

### **Föräldrar eller omsorgspersoner viktiga**

Föräldrar eller andra omsorgspersoner är viktiga i behandlingen. För barn i förskoleåldern sker behandlingen ofta tillsammans med föräldern, och samspel och trygghet i relationen är viktiga fokus. För äldre barn och tonåringar är det vanligare att träffa sin behandlare ensam, och att föräldern också har egna samtal kring hur barnets svårigheter och behov kan förstås och mötas.

### **Läkemedelsbehandling**

Läkemedel används vanligtvis inte för behandling av PTSD, men kan komma i fråga för att

behandla till exempel sömnproblem eller samtidig depression.

## **Vad kan du som förälder göra?**

För barn och ungdomar som har PTSD är det bra om de kan fortsätta gå till förskola och skola, och göra saker som de vanligtvis tycker om. Det är också bra om vardagliga rutiner kring mat, sömn, motion och fritidsaktiviteter upprätthålls så mycket som möjligt.

Om barnet eller tonåringen vill prata om svåra händelser är det bara bra. Det är inte farligt att prata om trauman!

### **Sök hjälp för egen del**

Många föräldrar till barn med PTSD har själva erfarenheter av traumatiska händelser och kan också behöva gå i behandling.

