

2005-03-09

SKADOR OCH LÄKNING EFTER FLODVÅGSKATASTROFEN

Något dröjer sig kvar

Flodvågen har upphört men inom de drabbade har allt ännu inte blivit stilla. Den som har varit i eller nära katastrofen har berörts även i en existentiell dimension och många av de svårast drabbade kommer att ha en bestående känsla av att livet och också de själva har förändrats efter katastrofen; också i de fall där man inte har drabbats av svåra yttre skador eller har förlorat anhöriga och närstående. Minnesbilder från det som har hänt kommer att bli kvar. Sorg och saknad mildras men försvinner inte helt när tiden går. För många, troligen de allra flesta, kommer en pågående stark påverkan av svåra känslor och plågsamma minnen och återupplevanden att avklinga och inte längre märkas i det fortsatta vardagslivet.

Samma händelser men olika följder

Människor som har befunnit sig på samma plats och blivit utsatta för samma händelser kan drabbas på helt olika sätt. Även deras behov av hjälp och stöd kommer därför att kunna vara olika.

Även om följderna slår olika hårt så vet man genom erfarenheter från andra katastrofer, att följdverkningarna hos dem som har drabbats svårt brukar följa vissa mönster. Vissa symtom, känslor och reaktioner är typiska bland människor som har upplevt katastrofsituationer; personer som har blivit mycket svårt traumatiserade, som man uttrycker det.

Efter katastrofen – från normala reaktioner till symtom

Under själva katastrofsituationen sker en mycket kraftig aktivering av kroppens egna alarmsystem i hjärnan. Nervimpulser och s.k. stresshormoner ökar och sätter omedelbart fart på hjärtat, andningen och musklerna. I den pågående katastrofsituationen kan aktivitet i alarmsystemen göra skillnaden mellan liv och död; aktiviteten i alarmsystemen är en förutsättning för ett snabbt och kraftfullt handlande. Det är den som har gjort att man har kunnat springa barfota över bråte och glasskärvor och ta sig uppför svårforcerade branter.

När faran är över ska kroppens alarmsystem automatiskt regleras ned till normalläget. Men detta fungerar tyvärr inte så hos alla. Hos en del av de drabbade återgår inte hjärnans alarmsystem till sitt normala viloläge och då uppkommer en mängd olika symtom.

Som om det händer igen

Till det särskilt karakteristiska hör att man på olika sätt *återupplever* det fruktansvärda; med *skräck-* och *panikreaktioner* som följd. Obehagliga *minnen* tränger sig plötsligt på utan förvarning. Man plågas av *mardrömmar*. Många kan drabbas av alldeles särskilt obehagliga återupplevandereaktioner, s.k. *flash-backs*. Det handlar då inte om vanliga minnesbilder utan om något mycket mer intensivt och påtagligt – den drabbade blir plötsligt för en kort stund försatt i ett tillstånd där man är helt övertygad om att det hemska pågår just nu och att man själv befinner sig i den otäcka situationen. Man ser flodvågen komma på samma sätt som förut, man hör det hotfulla brusande ljudet eller skriken från dem som försöker rädda sig och man känner kanske också samma lukter, som när allt verkligen händer. Det här speciella återupplevandenfenomenet (flash-back) är som en sorts mardröm men det kommer när man är

vaken (det har också liknats vid en film). Det brukar pågå under några sekunder i taget, uppemot en halv minut. Men det kan återkomma tätt, många gånger under samma dag. Det kan utlösas t.ex. av att man hör någon tala om flodvågen eller av att man ser tv-bilder från katastrofen. Också andra bilder som visar förödelse eller döda människor kan ha en utlösande effekt. Det avgörande behöver inte vara om bilden i sig visar hemska saker, också bilder som egentligen har ett positivt innehåll kan av den drabbade kopplas ihop med den hemska upplevelsen med en återupplevande reaktion som följd (en bild på en windsurfare i havet, exempelvis, skulle kunna förorsaka detta). Detsamma gäller för t.ex. ljud eller lukter från helt vardagliga företeelser här hemma. För en kvinna var det ljudet från en spolande toalett, som fick henne att återuppleva flodvågen och råka i panik. I sådana situationer kan det hända att man skriker rakt ut eller börjar springa som om man också nu var hotad av flodvågen eller något annat som man förut verkligen hade anledning att vara rädd för.

Skrämmande – men det brukar bli bättre

Såväl den drabbade själv som de som är runtomkring blir ofta skrämnda av dessa reaktioner. För en del av de drabbade är det svårt att tala om detta slag av skrämmande upplevelser. Man kan vara rädd för att återupplevandereaktionerna bara är ett förstadium till att man tappat verklighetskontrollen helt och hållet på samma sätt som man kan se hos svårt mentalsjuka. Men de här reaktionerna (flash-backs-fenomenen) är något helt annat. De avtar eller försvinner vanligtvis ju mer tiden går. De är skrämmande medan de pågår men de skulle inte behöva inge någon oro för framtiden.

Barns reaktioner

Hos **barn** tar sig återupplevandena delvis andra uttryck. Barn kan t.ex. ha mardrömmar utan att det är uppenbart att dessa handlar om det svåra som barnet har upplevt. Barn kan på ett automatiskt sätt göra om samma saker, gång på gång, som de gjorde i den farliga situationen. När de leker kan leken handla om sådant som har med katastrofupplevelsen att göra.

Drar sig undan

Det är vanligt att man på alla sätt försöker att undvika att hamna i situationer eller miljöer som skulle kunna påminna en om de tidigare hemska upplevelserna (och som därigenom skulle kunna framkalla återupplevanden och panikreaktioner.). Man vill t.ex. inte vara på platser där det finns ljud, lukter, färger eller annat som liknar sådant som fanns där katastrofen hände. Det kan i de svåraste fallen bli så att man mer eller mindre "låser in sig" och isolerar sig nästan helt.

Mekanisk, som en robot

Medan kroppen delvis är på högvarv är man ofta känslomässigt som bedövad. Man kan tycka att man knappt reagerar känslomässigt utan bara mekaniskt, nästan som en robot. Andra drabbade har beskrivit det att de är som känslomässigt "frysta". Detta kan gälla såväl ens känslor kring det svåra som har hänt som sådant som gäller vardagslivet nu. Många har tappat tron på framtiden. Och man känner heller ingen lust att göra sådant som man annars har brukat tycka om.

Känns annorlunda

Särskilt under de allra första dagarna eller veckorna kan man vara liksom avskärmd från omvärlden. För andra runtomkring ter det sig som om man själsligt är "frånvarande" och i sin egen värld. Själv kan man ha en känsla av att allt runtomkring är förändrat och främmande på något sätt, trots att man är i sin hemvanda miljö. Man kan också känna det som om man själv inte är sig lik; att man på något sätt är annorlunda än man brukat vara – "jag är inte jag". Alla

dessa känslor brukar gå över efter den allra första tiden. (De existentiellt betingade förändringarna som omnämns i början av texten är något helt annat).

Hela kroppen är rädd

”Hela kroppen är rädd”, sa en man som hade drabbats av följderna efter särskilt svåra upplevelser. Från kroppen kommer olika tecken på att man är rädd, spänd, orolig och mycket ofta även deprimerad. Hit hör bl.a. en del funktionella, s.k. psykosomatiska besvär (”man känner besvär från olika delar av kroppen utan att det egentligen är någon skada där”). Man blir *lätt irriterad* och *arg* och *brusar upp för ”ingenting”*. Många har *svårt att koncentrera sig* och *glömmer* ofta bort saker i vardagslivet (i fråga om själva den otäcka händelsen är det dessutom vanligt att man inte minns vissa delar av hela förloppet). Också *sömnsvårigheter* är vanliga. Benägenhet för *smärtupplevelser* ökar. Tillfälliga *sexuella svårigheter* förekommer emellanåt. Hos **barn** kan man ibland se tecken på att de tillfälligt går tillbaka i sin utveckling och kanske blir ”kinkiga” och ”krångliga”.

Skuld känsla för att ha överlevt

På ett djupare plan plågas många av en s.k. överlevandeskuld. Det är ett vanligt mänskligt fenomen att känna en sorts skuld när man själv har överlevt en livsfarlig situation där andra har omkommit utan att man har kunnat förhindra det som skett. Man kan räkna med att en sådan känsla avtar med tiden. (När det behövs kan samtalsbehandling vara till god hjälp.)

Läker tiden alla sår?

Man kan, som inledningsvis nämnts, efter så extremt svåra och omvälvande händelser som flodvågskatastrofen, på ett djupare plan uppleva att ens syn på viktiga frågor i livet har förändrats. Många har förutom det hemska och tragiska även fått erfara tecken på ljus i mörkret; en förändring på det djupliggande existentiella planet behöver inte leda till en ökad svartsyn, trots all förtvivlan och sorg. De olika symtomen kan för de flesta fall förväntas avklinga med tiden. De är svårt att veta hur det blir i det enskilda fallet. Alla har sin individuella motståndskraft och sårbarhet redan innan man drabbades av katastrofen. Hos dem som har varit utsatta för mycket svåra händelser tidigare kan flodvågskatastrofen väcka också gamla minnen, känslor och reaktioner till liv. Man måste räkna med att man i framtiden kan ha en särskild sårbarhet. En sårbarhet eller överkänslighet, som gör att man i vissa situationer kan komma att tillfälligt få tillbaka en del av de känslor och reaktioner som man nu har plågats av. Detta inte bara vid semestrar i miljöer liknade den där man nu blev drabbad utan också i vardagslivet.

Ändå kan det sägas att de allra flesta med tiden kommer att må allt bättre. För de fall där man, trots allt, inte ser en fortskridande förbättring kan särskild behandling bli till god hjälp.

S.k. posttraumatiskt stressyndrom

Hos en del av dem som överlevt katastrofen måste man emellertid räkna med att det har uppstått mer djupgående skador – mer svårartade rubbningar i hjärnans alarmsystem, mer långvarig obalans i fråga om kroppens s.k. stresshormoner bl.a. Många av de nämnda symtomen med bl.a. de reflexartade panikreaktionerna dröjer sig då kvar eller fortsätter att ideligen återkomma, kanske också under mycket lång tid. Det kan då ha uppstått ett speciellt sjukdomstillstånd, s.k. *posttraumatiskt stressyndrom* (ofta förkortat till PTSD, efter den engelska beteckningen, eller PTSS). De flesta av de nämnda symtomen ingår i det posttraumatiska stressyndromet. Flera av symtomen kan dock ha helt andra orsaker och det krävs medicinsk/psykiatrisk särskild kompetens för att kunna avgöra om en patient verkligen har posttraumatiskt stressyndrom.

En del som har varit med om katastrofer får, tycks det, på alltför lösa grunder höra att de har fått posttraumatiskt stressyndrom. Å andra sidan blir diagnosen inte sällan förbisedd. Någon gång missas den för att det posttraumatiska stressyndromet emellanåt kan drabba även personer som inte har varit direkt i själva katastrofsituationen utan har blivit mer indirekt drabbade. Andra gånger förbises diagnosen för att symtomen i mindre vanliga fall kan komma med flera månaders, eller mer, fördröjning. Då söker man kanske efter andra förklaringar till symtomen.

Det är först efter en månad – om de typiska symtomen fortfarande då är kvar – som man kan se om den som har varit med om så svåra händelser som flodvågskatastrofen också har drabbats av posttraumatiskt stressyndrom. Om så är fallet kan särskild behandling ofta göra stor skillnad och påskynda ett tillfrisknande. Den som har drabbats av posttraumatiskt stressyndrom bör få behandling så tidigt som möjligt.

Vad kan man göra under den första tiden för att må bättre?

För många är det bra att ha någon att tala med så snart som möjligt efter den svåra händelsen. Det viktigaste då kan vara att någon lyssnar och att man har någon att dela sina svåra känslor med och att man är bland andra där man kan känna en trygghet och förståelse. Ofta är det naturligt att då allra först vända sig till sina närmaste. Det kan också finnas ett starkt behov av att träffa och ha ett utbyte med andra som också har varit utsatta för katastrofen.

Många har också ett behov av att gå igenom och, som man säger, bearbeta vad som hände. När detta sker med någon som är särskilt utbildad för att ge stöd åt människor som drabbats av katastrofer brukar man tala om detta som s.k. *debriefing*. För den som känner att han eller hon har ett behov av detta är det viktigt att denna hjälp kan komma till stånd så snart som möjligt. Men det finns också fall där det förefaller att vara bättre att inte gå på gång gå igenom vad som skedde i själva katastrofsituationen eftersom återupplevande-reaktionerna i vissa fall kan bli alltför starka. Det bästa är nog att erbjuda alla drabbade denna sorts hjälp (debriefing) men att inte tvinga den på någon – den drabbade kan oftast själv känna vad som kan vara bäst för just honom eller henne.

Det är bra att försöka återgå till sina vardagsrutiner och att göra sådant som man brukar må bra av. För barn är det alldeles särskilt viktigt att vardagen kan kännas så trygg och förutsägbar som möjligt. Visa beredskap att lyssna till barnets frågor. Försök svara så gott det går i en atmosfär av (trots allt) hopp och tillförsikt. Men förneka inte sådant som man vet har hänt om det handlar om sådant som ovillkorligen kommer att drabba barnet. Kontakter med vänner och bekanta kan bidra till stabilitet och också till avledning från svåra tankar.

När måste man söka hjälp?

Generellt kan man säga att man bör söka hjälp så snart som möjligt för barn som man ser mår dåligt och som på något sätt ter sig förändrade. Detta särskilt som följdverkningar hos barn inte är lika tydliga som hos vuxna. Barn kan dessutom i flera avseenden vara mer sårbara än vuxna. Även vuxna som har ansvar för barn bör för egen del söka hjälp så snart som möjligt om de märker att deras tillstånd gör det svårt för dem att klara av allt vardagligt ansvar gentemot barnet. Den som sedan det har gått ett par - tre veckor efter flodvågskatastrofen fortfarande är helt överväldigad av det som har skett och som kanske gråter oavbrutet, har svårt att överhuvudtaget tala om vad som har hänt eller som känner mer eller mindre ständig ångest och skräck bör inte vänta med att söka hjälp. Också den som på eget bevåg har börjat ta olika tabletter eller som plötsligt har börjat dricka mer alkohol än vanligt bör söka hjälp

utan dröjsmål.

Om man efter *en månad* (betr. flodvågskatastrofen i slutet av januari) fortfarande upplever s.k. flash-backs bör man söka få snarast möjliga hjälp. Likaså om man efter katastrofen har drabbats av irritabilitet och ofta blir omotiverat arg eller har nytillkomna minnes- och koncentrationssvårigheter. Om sådana besvär (eller andra nytillkomna symtom som beskrivits i den här texten) kvarstår bör man snarast möjligt genomgå undersökning. Detta särskilt med tanke på eventuellt posttraumatiskt stressyndrom eftersom snabbt insatt behandling kan vara till mycket stor hjälp.

Vad finns det för behandling? Hur verkar den?

Det finns många olika sätt att behandla symtom som är följdtilstånd efter katastrofer. (S.k. debriefing har redan berörts ovan.)

Man använder bl.a. *olika slags samtalsbehandlingar*. När det handlar om vissa symtom, som t.ex. reflexartade panikreaktioner, kan ibland redan förhållandevis kortvariga behandlingar göra att symtomen avtar eller upphör. Mer djupgående besvär kan kräva betydligt längre samtalsbehandlingar; detta särskilt som upplevelser av sådant som flodvågskatastrofen i vissa fall kan aktivera andra, tidigare, svåra upplevelser som då också kan behöva beröras i behandlingen. För många har ju flodvågskatastrofen, utöver de egna skräckupplevelserna, också medfört att man förlorat anhöriga och närstående. Det kan då finnas ett behov av hjälp till såväl s.k. sorgbearbetning som stöd i en förändrad livssituation.

Medicinering kan bidra till att många symtom mildras eller försvinner helt. De preparat som används för dessa tillstånd anses ha förhållandevis milda biverkningar. De preparat som är mest aktuella är inte beroendeframkallande (även om preparat av det sistnämnda slaget ibland kan användas som tillfälligt komplement). En vanlig grupp av mediciner som brukar användas används även mot depressioner. Detta kan vara en fördel eftersom många av de drabbade även lider av depression.

Avslappningsmetoder och andra *kroppsinriktade behandlingar* är likaledes ofta värdefulla delar i behandlingen. Även ett behov av *samtal kring existentiella frågor* finns säkerligen hos många; själva samtalsprocessen och det mänskliga mötet kan vara till hjälp även där inga klara svar kan ges. Vissa samtalsbehandlingar och vissa kroppsinriktade behandlingar ges för en hel grupp samtidigt.

Ofta nås särskilt bra resultat genom en kombination av olika behandlingsmetoder.

Genom behandlingen återställs hjärnans alarmsystem och återgår bl.a. stresshormonerna till normalläget. Minnena finns kvar men man plågas inte av dem som förut; såren har blivit som ärr som inte längre gör ont. På ett djupare plan återkommer en känsla av mening och man återfår sin drivkraft i livet.

Vart vänder man sig för att få hjälp?

Det har på en del håll inrättats särskilda hjälpinrättningar med anledning av flodvågskatastrofen men detta är olika i olika delar av landet – information ges återkommande i media.

Man kan alltid vända sig till samhällets hjälp- och stödinstitutioner och där antingen få det stöd eller den behandling som man behöver eller få råd och hänvisning till en hjälpinrättning som kan ge den efterfrågade hjälpen.

Vårdcentraler, distriktssjuksköterskemottagningar, barnvårdscentraler, sociala servicecentraler och i svårare fall (psykiatriska) akutmottagningar är exempel på inrättningar att kontakta när man känner att det behövs.

En mängd olika ideella organisationer, bland dem Röda Korset, har också en särskild beredskap att bistå behövande med råd och visst stöd. Detsamma gäller bl.a. för olika religiösa församlingar.

Också de som stöder och bistår

De som med ett starkt engagemang bistår överlevande från flodvågskatastrofen kan själva drabbas av olika besvär och symtom, som kan likna de ovan nämnda. Det finns anledning att vara observant på detta.

Ju mer utbildning inom området stödpersonen har desto bättre är förutsättningarna för att inte själv drabbas alltför svårt.

Det är också en fördel att vara flera stödpersoner som hjälps åt. Det finns vanligen ett behov hos stödpersonerna att träffas regelbundet med varandra och att även få råd och professionellt stöd av en utomstående person med särskild kompetens.

Goda förutsättningar få hjälp

Flodvågskatastrofen har drabbat många på ett ohyggligt sätt. Samtidigt har den i samhället och hos den stora allmänheten frammanat en överväldigande stark känsla av gemenskap, solidaritet, medkänsla och vilja att hjälpa de drabbade. Det pågår också en stor kunskapsspridning kring de frågor som nu blivit aktuella. Den som söker hjälp med anledning av katastrofen kan säkert räkna med att bli väl mottagen.
