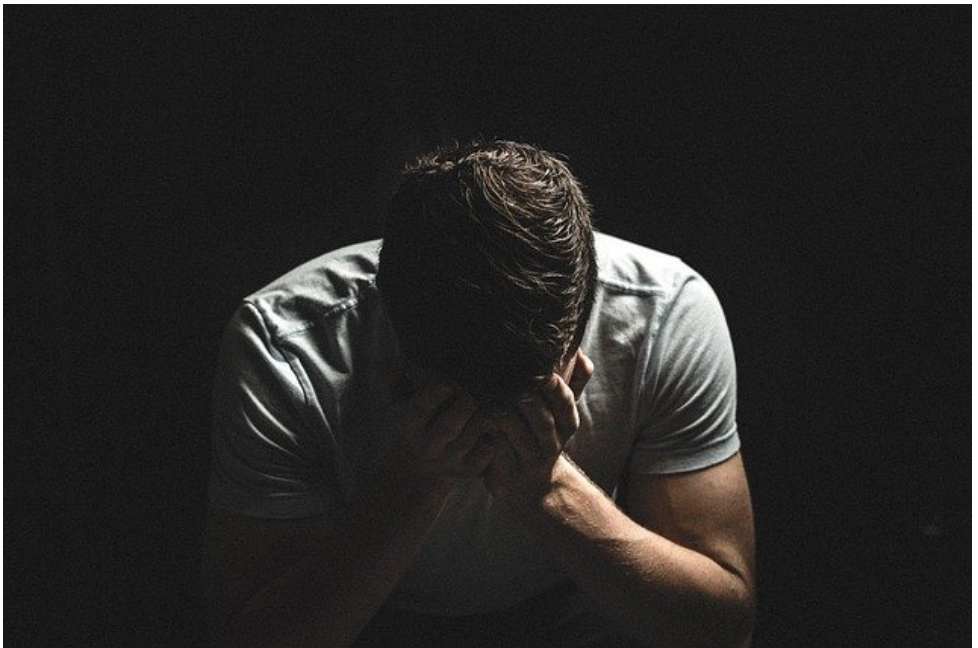




Ålands hälso-
& sjukvård

PTSD



**Du som mår dåligt
efter en skrämmande händelse**

Du som mår dåligt efter en skrämmande händelse – PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)

Du kan må dåligt länge, om du har varit med om skrämmande händelser. Du kan till exempel ha svårt att sova, ha ont i kroppen eller bli mycket rädd ibland. Då kan du söka vård. Det finns behandling som hjälper.

Det är vanligt att må dåligt efter en skrämmande händelse. Här är några exempel:

- Du har blivit utsatt för hot, tortyr eller våld.
- Du har sett andra människor utsättas för hot, tortyr eller våld.
- Du har plötsligt förlorat en nära vän eller någon i familjen.
- Du har varit med om krig, en naturkatastrof eller en olycka.

Du kan må dåligt efter en händelse som skrämde dig, fast den inte var lika skrämmande för någon annan. Du kan börja må dåligt direkt efter händelsen, eller långt efteråt.

Så här kan du må efter en skrämmande händelse

- Du har svårt att sova och drömmer mardrömmar.
- Du tänker ofta på det hemska som hände. Det kan kännas väldigt verkligt.
- Du känner dig ofta ledsen eller arg.
- Du får en stark känsla av rädsla som känns i kroppen, och kommer plötsligt.
- Du har svårt att koncentrera dig.
- Du känner dig stel eller har ont i kroppen.
- Du undviker saker eller situationer som påminner om det som hänt.
- Du undviker andra människor, ibland även din egen familj.
- Du kan känna att ingenting gör dig glad eller att ingenting spelar någon roll.

Posttraumatisk stress och PTSD

Det är vanligt att må dåligt efter en skrämmande händelse. Ofta kan det gå över av sig själv. Om du fortsätter att må dåligt länge kan du ha fått PTSD. Det är en förkortning av engelskans post traumatic stress disorder.

Du kan få hjälp mot PTSD. Det finns flera olika sorters behandling. Oftast får du prata många gånger med en vårdpersonal, som hjälper personer som mår dåligt. Du kan också få medicin.

När och var ska jag söka vård?

Sök vård om du mår dåligt efter en skrämmande händelse. Du kan kontakta någon av de här mottagningarna:

- Hälsocentralen i Mariefhamn eller Godby
- Studerandehälsan
- Skolhälsovården
- Psykiatrin på telefonnummer 018-535 100

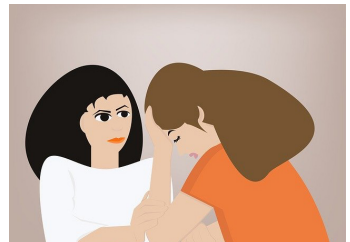
Ring telefonnummer 018-538500 om du vill ha hjälp med var du kan söka vård.

Ring 112 eller sök vård direkt på akuten i Mariefhamn, om du mår mycket dåligt, eller tänker att du inte vill leva.

Du har rätt att vara trygg i vården

All personal har tystnadsplikt. Det betyder att personalen inte får berätta något om dig för personer utanför vården. Du kan ha rätt till tolk om du inte pratar svenska. Tolken har också tystnadsplikt.

Du kan ta med dig en vän eller någon i familjen om du vill. Familj och vänner som översätter är inte tolkar och har inte tystnadsplikt.



Vad kan jag göra själv för att må bättre?

Det är bra att prata med någon om hur du mår. Det kan vara en person du känner eller någon i vården. Du kan också skriva om det som har hänt och hur du känner. Det kan hjälpa dig att må bättre.

Här är andra saker som kan hjälpa:

- Gå ut och rör på kroppen. Du kan till exempel promenera.
- Försök att sova och äta på samma tider varje dag.
- Undvik alkohol och droger. Först kan det kännas som att det hjälper, men sedan mår du sämre.

Källa: www.1177.se, www.ahs.ax



**ASYL-, MIGRATIONS-
OCH INTEGRATIONSFONDEN**

Med stöd från Europeiska unionen



EN SÄKER HAMN



**Ålands hälso-
& sjukvård**

PB 1091
AX-22111 Mariehamn
ÅLAND
www.ahs.ax