

Självhjälp och posttraumatisk stress



Fysisk aktivitet är bra vid posttraumatisk stress.

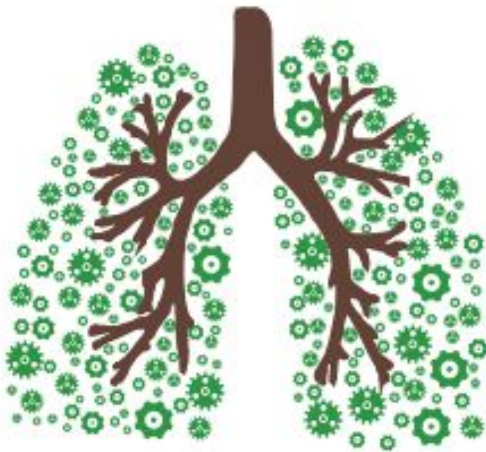
Här kan du läsa mer om vad du själv kan göra för att hitta metoder att hantera trauma och posttraumatisk stress. Vi vill dock betona att självhjälp endast bör ses som ett komplement till professionell behandling. Fråga **oss** gärna om du vill ha mer tips om hur du kan hantera PTSD symtom.

Två bra sätt att hantera känslor i samband med posttraumatisk stress är:

- [Motion.](#)
- [Mindfulness.](#)
- [Appar/Onlineprogram.](#)

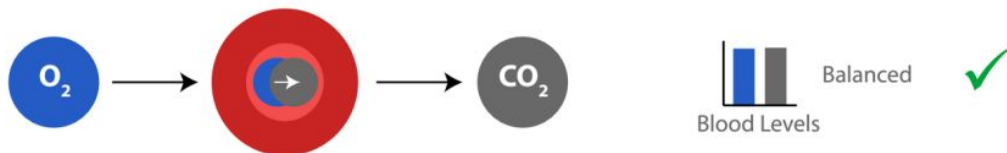
(Klicka på länkarna för att läsa mer)

Hur andningen påverkar våra känslor



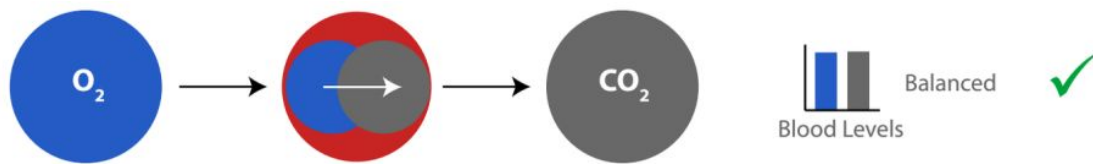
Sättet vi andas är starkt kopplat till hur vi känner. När vi är avslappnade andas vi långsamt, och när vi är känner obehag andas vi snabbare.

Normal andning



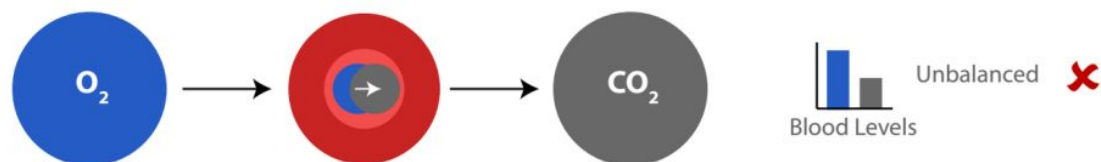
När vi andas tar vi in syre (O_2) som används av vår kropp. Den här processen skapar koldioxid (CO_2), en avfallsprodukt som vi andas ut. När vår andning är avslappning är nivåerna av syre och koldioxid i balans – vilket gör det möjligt för vår kropp att fungera effektivt.

Andning vid träning



Vår andningsfrekvens ökar vid träning så att vi ska kunna ta in mer syre. Kroppen använder det extra syret för att ge bränsle åt musklerna som producerar mer koldioxid. Den ökade andningstakten gör att mer koldioxid försvinner ur kroppen. Detta gör att balansen mellan halterna av syre och koldioxid finns kvar.

Orolig andning



När vi upplever ångest ökar vår andningstakt: vi tar in mer syre och andas ut mer koldioxid än vanligt. Men eftersom vår kropp inte arbetar mer än vanligt använder den inte upp det extra syret och producerar därför ingen extra koldioxid. Eftersom koldioxid försvinner ur kroppen snabbare än den går att producera minskar andelen koldioxid i vårt blod (vilket leder till en tillfällig förändring i pH-värdet i vårt blod, som kallas **respiratorisk alkalos**).

Denna förändring i CO₂ gör att vi blir yra, får stickningar i fingrar och tår, blir klibbiga och börjar svettas.

När vår andning återgår till sin vanliga hastighet ökar halten koldioxid i blodet. När halten koldioxid på nytt är stabil med halten av syre försvinner våra symptom. Du kan medvetet fokusera på att andas långsamt för att må bättre.

Instruktioner för avslappnad andning

1. Sitt eller ligg ner bekvämt. Stäng ögonen om du vill
2. Andas långsamt och stabilt in genom din näsa och räkna till fyra
3. Håll andas och räkna till två
4. Andas ut långsamt och stabilt och räkna till fyra
5. Upprepa under ett par minuter.

PTSD och fysisk aktivitet



Om du varit med om ett trauma finns det saker som du själv kan göra för att må bra. Teknikerna hjälper till att öka ditt psykiska och fysiska mående vilket ökar din förmåga att hantera dina svåra upplevelser. PTSD och fysisk aktivitet har en koppling där motion kan lindra symptom.

Motion

Regelbunden motion är bra både för vår kropp och för vårt psykiska mående. För den som varit med om ett trauma finns det ofta mycket

kroppslig spänning och fysisk träning kan vara ett sätt att minska denna spänning. I forskningen har motion även visat sig vara hjälpsamt för att förebygga depression och minska ångest. Fysisk aktivitet är också hjälpsamt genom att det minskar risken för att vi ska drabbas av fysiska åkommor såsom högt blodtryck och åldersdiabetes.

Två enkla former av motion är promenader och löpning.

Promenader



Att promenera är en enkel och effektiv form av motion. När vi går använder vi oss av två tredjedelar av kroppens muskler. Om du vill komma igång med att gå:

- Ta på dig passande kläder och skor.
- Sätt på ett stoppur på din telefon med en timer på 30 minuter.
- Gå tills timern tar slut.
- Vänd och gå tillbaks hem

Löpning

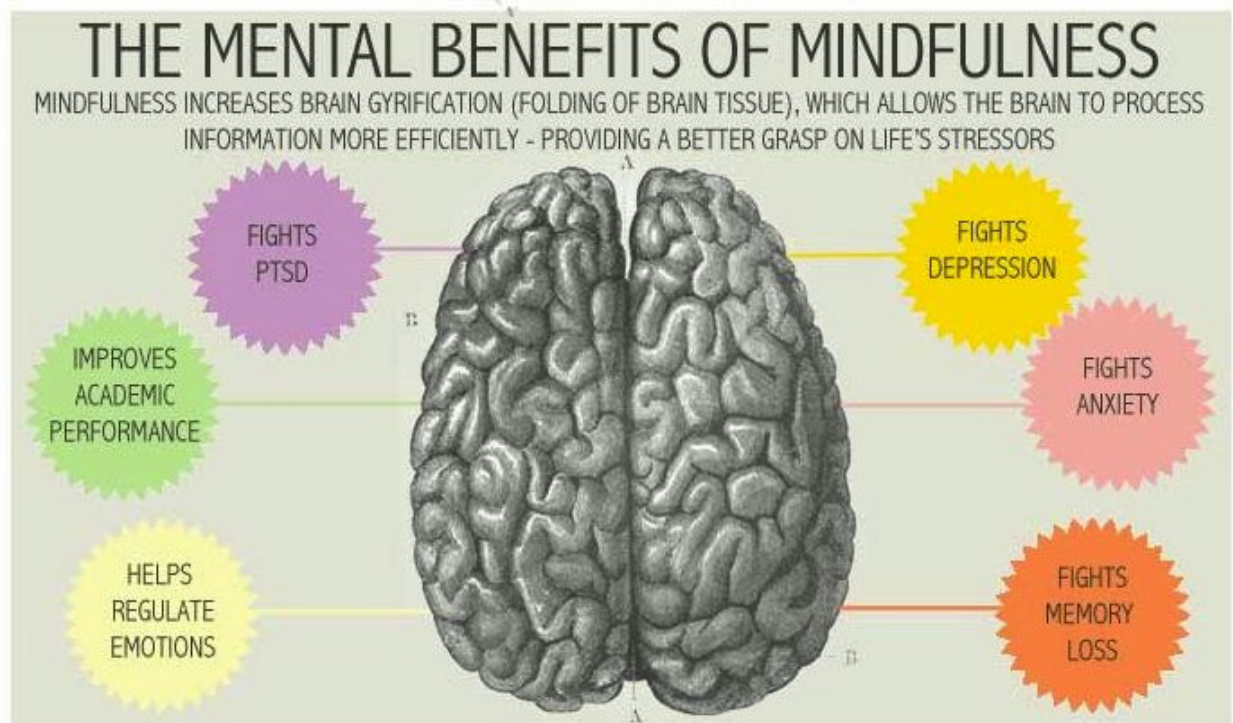


Att springa är en intensiv träningsform som det är lätt att börja med. Allt som behövs är ett par passande skor. Om du vill komma igång med att springa:

- Ladda hem en träningsapplikationer för löpning till exempel [Runkeeper](#).

- Ta på dig passande kläder och skor.
- Spring med hjälp av din träningsapp.
- Använd appens påminnelser och kalender för att boka in träningstider.

Mindfulness & Posttraumatisk stress



För dig som lider av posttraumatisk stress finns många fördelar med mindfulnessövningar

Under senaste tiden har mindfulness blivit ett allt vanligare inslag i KBT-behandling. Mindfulness har från början sina rötter i buddismen, men idag har meditationstekniken spritt sig över världen och visat sig bidra till ett förbättrat psykiskt välmående hos utövaren.

För den som varit utsatt för en traumatisk händelse kan det vara svårt att fokusera och befinna sig i nuet. Många som lider av posttraumatisk stress plågas av tillbakablickar från den som hänt och upplever en känsla av förlorad kontroll. Mindfulness kan vara ett effektivt verktyg när det kommer till att släppa dessa tankar och istället koncentrera sig på nuet.

Eftersom det finns en stark koppling mellan posttraumatisk stress och ångest är mindfulness övningar väldigt effektivt för den som har ptsd-symptom. Den som får en ångestattack börjar hyperventilera, något som leder till att ångesten intensifieras. Med hjälp av mindfulness kan man lära sig att ta kontroll över sin andning och på så sätt hantera ångest på ett bättre sätt.

Här nedan har vi satt samman en guide över hur du på egen hand kan utöva mindfulness. Tänk på att du inte behöver hålla på länge, fem minuter om dagen är en bra start. Däremot kan det vara bra att försöka utföra dina mindfulnessövningar regelbundet:

1. Hitta en plats där du känner dig trygg och inte riskerar att bli störd.
2. Sätt dig bekvämt eller lägg dig ned på rygg.
3. Slut dina ögon.
4. Känn hur luften från ditt andetag genomströmmar kroppen. In genom näsan, och ut genom munnen.

5. Skifta ditt fokus mot känslan av golvet/underlaget som vidrör din hud.
6. Låt kroppen sjunka djupare ned mot golvet/underlaget för varje andetag.
7. Fokusera nu på hur det känns i magen, hur den rör sig upp och ned, med varje andetag.
8. Koncentrera dig nu på ditt vänstra ben, känn efter hur det känns i tårna.
9. När du känner dig redo, föreställ dig hur luften vid inandning fyller lungorna och passerar hela vägen ned genom kroppen, genom det vänstra benet, foten och tårna. När du andas ut, föreställ dig hur luften passerar hela kroppen, från tårna, upp genom foten, benet, magen, bröstet och ut igen genom näsan. Fortsätt att andas så här på egen hand en stund. In genom kroppen hela vägen ned till tårna, och ut igen upp genom hela kroppen.
10. När du andas ut flyttar du din uppmärksamhet från tårna till hur det känns på undersidan av din vänstra fot. Rikta din uppmärksamhet mot fotsulan, hålfoten och hälen. Lägg märke till hur det känns där hälen möter underlaget.
11. Låt nu uppmärksamheten förflyttas till resten av foten, ankeln och vristen. Ta ett djupt andetag och led andetaget ända ned i vänstra foten. När du andas ut, släpp uppmärksamheten på foten helt och hållet, flytta uppmärksamheten mot underdelen av vänster ben, vad, smalben, knä och upp genom låret.
12. Fortsätt på samma sätt och rikta din uppmärksamhet genom hela kroppen, stanna upp en stund vid varje del av kroppen: vänster knä, vänster lår, tårna på höger fot, hela foten, höger underben, höger lår, bäckenområdet, ryggen och bröstkorgen. Uppmärksamma sedan händerna, båda på samma gång. Uppmärksamma sedan hur det känns i händerna armarna, axlarna, nacka, ansikte och sedan hela huvudet.



Kom ihåg att det räcker med några minuters mindfulness om dagen!

En viktig del i mindfulness är att förstå att tankar bara är tankar. Även om de kan tyckas obehagliga och skrämmande utgör de inget verkligt hot eller fara.

Vi måste acceptera att tankarna finns där och fokusera på att ändra det vi kan ändra istället för att fastna i det vi inte kan förändra. Men för att det ska vara möjligt att förändra verkligheten vi befinner oss i måste vi våga se verkligheten som den är.

Om vi utsatts för ett övergrepp eller ett trauma är det vanligt att vi ältar frågan "varför" eller "om inte". Det är helt naturligt, och det är frågor som är

helt okej att ställa, men om vi inte kan släppa dessa blir det svårt att gå vidare. En bra början är att, som i mindfulness, försöka vara i nuet.

Ett bra komplement till mindfulness är motion, du kan läsa mer om det [här](#).

För dig som vill fördjupa dig i mindfulness rekommenderar vi följande video:

Appar/Onlineprogram

Det finns många applikationer och onlineprogram som kan hjälpa den som lider av posttraumatisk stress. En stor fördel med den här typen av hjälpmedel är att vi bär dem med oss ständigt. Du har alltså tillgång till stöttning 24 timmar om dygnet!

Här på posttraumatiskstress.com har vi valt att ta upp några av våra favorithjälpmiddel.

Runkeeper

Att träning är guld värt både för psykisk och fysisk hälsa har vi berättat om [här](#). Därför blir vår första rekommendation appen [Runkeeper](#). Att komma igång med motion handlar inte om att springa för blotta livet. Istället handlar det om att du gör motion till en rutin i vardagen. I studie efter

studie i psykisk ohälsa har fysisk aktivitet visat sig ha ett gott resultat. Därför rekommenderar vi den här applikationen varmt.



Runkeeper

är bra för dig som vill komma igång med fysisk aktivitet.

Mindfulness

Att ta kontroll över sina egna tankar är bra för alla. Extra bra är det för dem som lider av posttraumatisk stress. Anledningen till det är att PTSD ofta förmedlar svårigheter med att hantera de starka känslor som dyker upp med jämna mellanrum. Mindfulness är ett sätt att hitta strategier för att göra just det. Precis som när det gäller motion är det bra att börja måttligt. Fem minuter om dagen räcker till en början. Det är rutinen, och att göra det till

en vana som är det viktiga. En applikation som kan hjälpa dig är [The Mindfulness app](#). Läs mer om posttraumatisk stress och mindfulness [här](#).



Hitta

strategier att hantera jobbiga tankar med hjälp av mindfulness.

PTSD Coach

En applikation utvecklad av us gov för att hjälpa krigsveteraner som kämpar mot posttraumatisk stress. Du behöver dock inte vara krigsveteran för att finna den här applikationen hjälpsam. Applikationen är på engelska, och du kommer både få lära dig om PTSD och vad du kan göra för att lindra besvären. Du hittar PTSD Coach [här](#), och du laddar ner den gratis.



Få tips, stöd och kunskap i

PTSD, en applikation utvecklad av us gov.

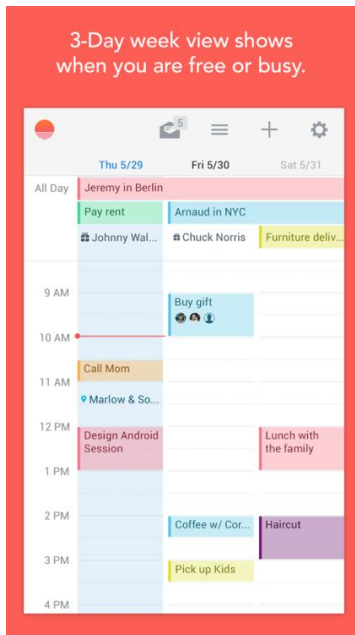
Google Calendar

Det är många som redan använder en kalender, tyvärr använder vi inte alltid vår kalender på rätt sätt. En kalender som används rätt kan vara ett starkt verktyg på vägen mot psykiskt välmående. När du är nedstämd, ledsen eller har ångest kan det kännas meningslöst eller oöverstigligt att planera in aktiviteter. Ändå är det just då det är viktigare än någonsin. Så om du orkar ta dig över den tröskeln kommer du sannolikt må lite bättre. Försök att strukturera upp din vardag. Om du är student, planera in tid för studier, seminarium och tentor. Är du vuxen, var noga med att boka in möten, skriv ner jobb du är intresserad av att söka eller kvällskurser du vill gå.

Lika viktigt som dessa "måste" aktiviteter är att du ger dig själv tid för sådant du tycker om. Älskar du att läsa? Lägg in en stunds läsning i din kalender. Går det en ny Tarantino film på bio? Ta med dig någon du tycker

om eller gå och se den själv. Vad du än väljer att fylla din kalender med så är det okej!

Du hittar Google calendar [här](#).



Lär dig få ut det mesta möjliga av din kalender!

Kom ihåg att det här är **komplement** till behandling hos psykolog. Lider du av posttraumatisk stress bör du söka upp en professionell samtalskontakt alternativt läkare. Däremot kan du använda de här tipsen för att förbättra ditt mående ytterligare.

Lär dig mer om hur du kan hantera posttraumatisk stress

[I vårt KBT-program för att hantera posttraumatisk stress](#) får du fler tids på hur du kan lära dig övervinna din PTSD.

Ta tillbaka kontrollen över ditt liv!



Välkommen till vårt självhjälpsprogram med KBT för posttraumatisk stress. Detta program ger dig möjligheten att gå vidare från svåra händelser som du har upplevt.

Programmet kostar 500 kr och du får stöd av en psykolog under programtiden.

[Här kan du anmäla dig till programmet.](#)