

Hvað er Flókið áfall?

Leiðbeiningarrit fyrir ungt fólk
og fyrir þá sem annast þau



NCTSN  The National Child
Traumatic Stress Network

What is Complex Trauma?
A Resource Guide for Youth and
Those Who Care About Them

Resource Guide Developers: Joseph Spinazzola, The Trauma Center at Justice Resource Institute and Suffolk University; Mandy Habib, Adelphi University; Margaret Blaustein, The Trauma Center at Justice Resource Institute; Angel Knoverek, Chaddock; Cassandra Kiesel, Northwestern University Feinberg School of Medicine; Bradley Stolbach, University of Chicago Medicine; Robert Abramovitz, Silberman School of Social Work at Hunter College; Richard Kagan, Training Programs on Traumatic Stress; Cheryl Lanktree, University of Southern California; and Jenifer Maze, National Center for Child Traumatic Stress.

Acknowledgments: The authors wish to acknowledge the invaluable feedback and instrumental support of the NCTSN Youth Taskforce, Kimberly Blackshear, Joshua Arvidson, Matt Kliethermes, Keri Schumacher, Kristine Kinniburgh, the faculty of the NCTSN Complex Trauma Treatment Network, and the entire membership of the Complex Trauma Workgroup. The following SAMHSA CMHS NCTSI grants (U79 SMO: 61283, 80037, 61168, 80023, 61443, 61262, 54284, 61254, & 62976) supported this project.

Illustrations: Funda Yilmaz, LPC, Heart Collaborative

Copyright © 2017, National Center for Child Traumatic Stress on behalf of the authors and the National Child Traumatic Stress Network. This work was funded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS), which retains for itself and others acting on its behalf a nonexclusive, irrevocable worldwide license to reproduce, prepare derivative works, and distribute this work by or on behalf of the Government. All other rights are reserved by the copyright holder(s).

Suggested Citation: Spinazzola, J., Habib, M., Blaustein, M., Knoverek, A., Kiesel, C., Stolbach, B., Abramovitz, R., Kagan, R., Lanktree, C., and Maze, J. (2017). What is complex trauma? A resource guide for youth and those who care about them. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.

Leyfi til þýðingar veitt frá National Center for Child Traumatic Stress on behalf of the authors and the National Child Traumatic Stress Network

Þýðendur: Sigríður Björnsdóttir sálfræðingur og Magnús Bjarni Baldursson

Yfirlestur: Þorbjörg Sveinsdóttir sálfræðingur

Kæri lesandi

Tólf ára strákur var að velta fyrir sér öllu því sem hann hafði upplifað á ævi sinni, sumt var gott og margt annað var vont. Hann fór til fullorðins aðila sem hann treysti – fór til meðferðaraðila síns – og spurði hvort til væri bæklingur eða bækur sem hann gæti lesið um „Flókin áföll“. Áður en meðferðaraðilanum gafst tækifæri til að svara útskýrði drengurinn að hann myndi vilja eitthvað sem væri skrifað sérstaklega fyrir börn en ekki fullorðna. Meðferðaraðilinn hafði ekkert lesefni til að benda honum á.

Hundruð tölvupósta frá einum fagaðila til annars – og allir að leita að svona lesefni – tveimur árum seinna kynnum við „Hvað eru Flókin áföll“. Fræðslusafn fyrir ungt fólk og fyrir þá sem annast börn og unglunga.

Við bjuggum til þetta fræðslusafn fyrir unglunga sem hafa sjálfir upplifað eða þekkja þá sem hafa upplifað Flókin áföll. Börn, unglingar og yngra fólk getur því sjálft skoðað upplýsingarnar í fræðslusafninu til að hjálpa við að skilja þessa upplifun og skilja betur hvað er eða getur verið fólgið í henni. Meðferðaraðilar, þeir sem annast börn og aðrir fullorðnir geta notað þetta fræðslusafn til að leiðbeina sér við að eiga samtál – stundum erfitt, en oft gott – við unglunga og börn jafnvel allt niður í 7-9 ára börn.

Unglingurinn sem bað um lesefni um Flókin áföll sagði að hann hefði óskað sér að skilja betur hvað hann var að fást við og hvers vegna hann brást við umhverfi sínu eins og hann gerði. Þegar hann vissi hvað er fólgið í Flóknum áföllum fór hann að skilja betur hugsanir sínar, tilfinningar og hegðun. Honum leið mikið betur – og þótt hann ætti enn eftir að komast yfir nokkrar hindranir – var hann vongóður. Núna óskaði hann þess að til væri fræðsluefni sem hann gæti bent á eða lánað vinum sínum sem væru að fást við svona erfiða tíma.

Það er von okkar að þetta fræðsluefni muni vera þessi upplýsingabrunnur fyrir þig. Hver svo sem aldur þinn er, hvort þú lest fræðsluefnið ein(n) eða með öðrum, með vini, umönnunaraðila, eða fagmanni, þá er þetta efni fyrir þig.

Með bestu óskum, bjartsýni, af einlægni og með stuðningi til að verða betri, vaxa og dafna, finna trausta vini og að gera morgundaginn betri.

Joseph Spinazzola og Mandy Habib

Hluti I

Hvað er Flókið áfall?

Unglingar búa við alls kyns aðstæður, ólíkar fjölskyldur og í mismunandi hverfum. Þegar tilveran er með venjulegum hætti, eins og hún á að vera þegar þau eru að þroskast og vaxa, hafa þau fullorðna nærri sér sem gæta þeirra, sýna þeim ást og umhyggju, og hjálpa þeim við að verða heilbrigðir og góðir einstaklingar. Hins vegar kemur það fyrir að þeir fullorðnu sem börn og unglingar eiga að geta leitað til eftir hjálpa og aðstoð segja eða gera eitthvað vont eða meiða mikið og eru særandi, eða geta ekki hjálpað eins og þarf.

Lífsreynsla skiptir máli – góð eða vond, og allt þar á milli. Um leið og við vöxum úr grasi hafa bæði þeir atburðir sem gerast og það sem ekki gerist áhrif á okkur. Sumir unglingar halda að það sem gerist hafi raunveruleg áhrif. Hvað með þig? Sumt fólk heldur að börn og unglingar eigi að geta komist yfir það sem gerist fyrir þau jafnvel þótt það sé virkilega hræðilegt. En fyrir mörg börn og unglunga halda atburðir og hlutir áfram að trufla þau, löngu eftir að þeir eiga sér stað.

Reynsla af áfalli samanborið við endurtekin áföll á æviskeiðinu

Ræðum um muninn á því að verða fyrir einu hræðilegu, erfiðu eða sorglegu atviki, - eins og að lenda í bílslysi, stormveðri, eða sjá einhvern meiðast – samanborið við mörg hættuleg og meiðandi atvik sem koma ítrekað fyrir aftur og aftur, eins og kynferðisofbeldi, yfirgangur og einelti eða vanræksla.

Fullorðnir eiga mörg orð yfir þetta: streita, sorg, mótlæti og áfall. Ekkert þessara orða ná raunverulegri merkingu þess hvernig er að fást við eitt eða nokkur þessara vondu atvika sem eiga sér stað samanborið við að búa við fullt af hræðilegum atvikum sem stöðugt eru að gerast allan tímann.

Áfallastreituröskun (PTSD)

Eftir að hafa lent í atburði sem veldur áfalli eiga margir unglingar (og fullorðnir) erfitt með að gleyma hvað í raun gerðist. Stundum upplifa þeir martraðir eða geta ekki hætt að hugsa um það sem gerðist. Þeir geta orðið uppstökkir, stressaðir, óttaslegnir og hræddir um að þessi atburður endurtaki sig, eða missi áhuga á því sem þeim þótti gott og skemmtilegt að gera. Þessi viðbrögð við áfalli eru eðlileg og eru ekki bara einhver „barnavandi“: þetta kemur fyrir í þróttamenn, hermenn, lögreglumenn, slökkviliðsmenn, og foreldra. Stundum batnar eða lagast þetta af sjálfu sér. Þegar það gerist ekki og þessa lífsreynsla heldur áfram að raska eða trufla líf fólks er það kallað áfallastreituröskun (PTSD).

Flókin áföll

Stundum vaxa börn eða unglingar upp við marga vonda atburði og nokkra góða og jafnvel hvoru tveggja í senn. Stundum gerast atburðirnir svo oft og endurteknið að barnið eða unglingurinn heldur að svona sé bara lífið og tilveran. Það geta verið erfiðleikar heima fyrir, eins og fullorðnir stöðugt að rífast og kljást, gefa ekki börnum sínum mat að borða, engin hlý föt, aldrei faðmlög, engin hvatning eða hrós.

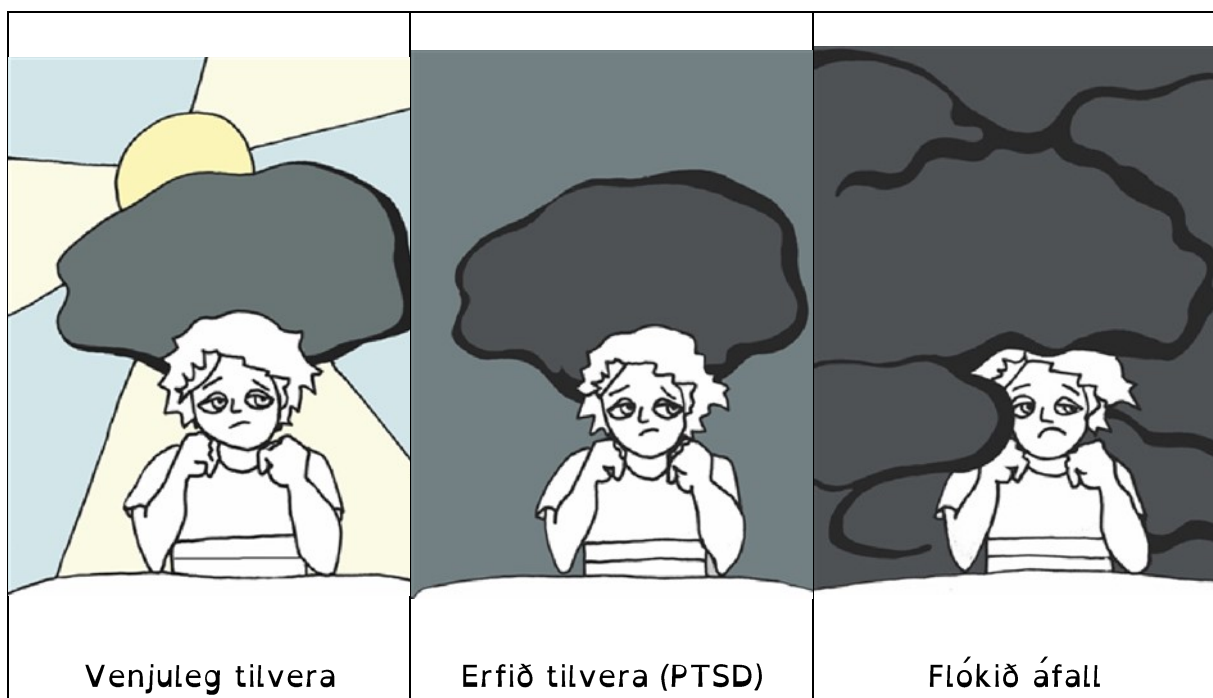
Stundum er tilveran þannig að hún særir börn og unglinga innra með þeim, þar sem enginn sér, eins og þegar fullorðnir, eldri systkini eða vinir eru stöðugt að segja vonda hluti um þau, hóta þeim, reiðast þeim og kenna þeim um eitthvað sem þau eru saklaus af. Sum börn og unglingar búa í erfiðum hverfum þar sem aldrei virðist vera öruggt að vera úti, utan heimilisins.

Það getur reynst mjög erfitt þegar vondir atburðir hlaðast upp. Mörgum börnum og unglingum finnst að það sé enginn nærri sér til að laga svona atvik og að engin standi með þeim. Þau geta verið hrædd, sorgmædd, eða oft reið og kenna sér sjálfum um það sem er að fara illa. Það getur líka verið erfitt að treysta fólki þegar þú veist aldrei ef einhver muni bregðast þér, hverfa eða ráðast á þig allt í einu. Ef þér líður eins og öllum sé sama um þig gætir þú farið að halda að þú verðskuldir þessa vondu atburði eða vondu atvik. Í stað þess að upplifa ást og væntumþykju gæti þér farið að líða illa með þig sjálfa(n). Þér gæti fundist þú vera mjög ólík(ur) og öðruvísi

en aðrir eins og þú passir ekki í hópinn, sérstaklega ef þú sérð aðra njóta tímans með fjölskyldum sínum og með fullorðnum sem þau geta treyst. Þér gæti liðið eins og þú verðir aldrei góð(ur) í nokkru, sama hve mikið þú reynir, og þú vilt helst gefast upp.

Þetta getur leitt til þess að þú verðir í huganum vonlaus.

Ef ungu fólki líður þannig, þá lagast það sjaldnast af sjálfu sér. Hljómar flókið? Það er alveg rétt. Þess vegna er þetta kallað „Flókið áfall“.



Hluti II

Hvaða áhrif getur Flókið áfall haft á mig?

Flókið áfall getur haft mismunandi áhrif. Börn og unglingar sem eru að fást við Flókin áföll og afleiðingar þeirra geta búið við neikvæðar hugsanir, vondar tilfinningar eða vonda sjálfsmynd um sig eða umhverfi sitt. Þau geta haft óþægilegar tilfinningar þar sem þau búa við stöðuga streitu. Að búa við flókna og erfiða tilveru getur leitt þess að þau eiga erfitt með að eiga í heilbrigðu sambandi eða sjá fyrir sér góða framtíð.

Jafnvel þó vondir atburðir hafi átt sér stað í barnæsku og að þeim hafi átt að vera „lokið“ fyrir mörgum árum síðan geta áhrif Flókinna áfalla varað mjög lengi. Þetta getur reynst táníngum og ungu fólki flókið og erfitt vegna tilfinninga eins og vonleysis, óhamingju, óöryggis eða þau geta virst „týnd“ þrátt fyrir að allt eigi að vera betra og öðru vísi nú en áður. Þetta getur skapað mikið álag og skömm sérstaklega þegar fullorðnir byrja að verða óþolinmóðir, pirraðir eða kenna unglingum um að reyna ekki nægilega mikið til að breytast. Það sem er mikilvægt að hafa í huga þarna og muna er að þetta er nákvæmlega eins og áhrif Flókinna áfalla eru. Líkt og jarðskjálftar geta valdið miklum sprungum djúpt í jörðu sem valda því að byggingar eru ótraustar áratugum seinna, geta Flókin áföll truflað heilbrigðan þroska og eru oft undirliggjandi ástæða alls kyns vanda sem börn og unglingar eru að fást við seinna í lífinu en er ekki augljóslega tengt upplifun og reynslu þeirra frá barnæsku.



Hefur þú eða einhver sem þú þekkir upplifað einhvern þessara vanda eða neikvæðra hugsana um sig sjálfa(n)?

Hluti III

Aðferðir sem börn og unglingar nota til að takast á við lífið

Allir hafa innbyggt aðvörnarkerfi í huganum og líkamanum sem hjálpar til við að þekkja aðsteðjandi hættu og ógnanir. Fólk sem býr við Flókin áföll þróar með sér mjög næmt aðvörnarkerfi. Stundum hjálpa aðvörnarkerfin til við að vera örugg og finna öryggistilfinningu. Stundum fer hættumerki af

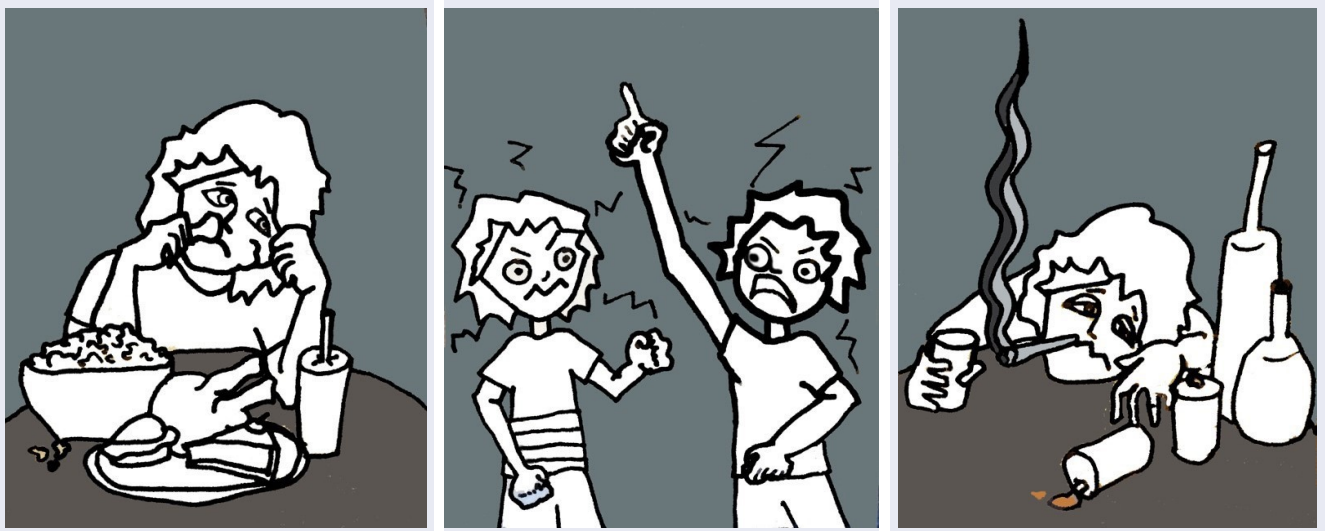
stað þegar eitthvað vekur upp minningar um vonda atburði eða atvik sem áttu sér stað í fortíðinni, jafnvel þótt ekkert slíkt sé að eiga sér stað. Það má kalla þetta villuboð. En svona villuboð geta kallað fram sömu tilfinningar og geta virst jafn erfið og ógnvekjandi eins og raunverulegir atburðir þegar þeir áttu sér stað. Hugur okkar og heilinn geta átt erfitt með að þekkja muninn á raunverulegri hættu og röngum skilaboðum, villuboðum eða misstilfinningum.

Þegar börn og ungt fólk vex og þroskast við aðstæður þar sem raunveruleg hættu ríkir eða steðjar að þeim eða þau eru misnotuð og e.t.v. vanrækt, þróa þau með sér aðferðir sem þau nota til að fást við slíkar aðstæður. Þau nota aðferðirnar til að komast af við þessar aðstæður og geta hjálpað til við lífsbjörgina. Stundum er talað um „varnarkerfið“ okkar eða „varnarheilann“. Börn og unglingar geta orðið flink við að þekkja og sjá hvernig öðrum líður og hvað þeim finnst og geta leitt þannig tilfinningar algjörlega fram hjá sér eða verið tilbúin til að berjast við það á innan við einu sekúndubroti. Jafnvel þótt þessi færni geri börn og unglinga mögulega fær um að komast í gegnum mjög erfiðar, hættulegar, ógnvekjandi og jafnvel einmanalegar stundir getur þetta valdið þeim sjálfum vanda ef það kemst upp í vana eða færnin er notuð þegar ekki er þörf á því.

Það eru margar leiðir til að fást við streituvaldandi aðstæður og margt sem fólk getur gert til að losna við streituna, draga úr spennu og óþægindindum. Hægt er að gefa líkamanum tækifæri til að róast og ná stjórn á aðstæðum. Stundum notar fólk aðferðir mjög meðvitað til að fást við erfiðar aðstæður; það beitir tiltekinni færni sinni og vinnur að því með beinum hætti að draga úr spennu og beinir þannig orku sinni til að auka við þægilegar aðstæður. Á öðrum tíma beitir fólk aðferðum ómeðvitað og jafnvel af hvatvísi eða sjálfvirkt til að breyta líðan sinni án þess að veita því sérstaka athygli. Hvort sem það er gert af ásetningu og meðvitað eða ekki geta sumar aðferðir og hæfni til að fást við erfiðar aðstæður reynst mjög hjálplegar fyrir suma einstaklinga og ekki endilega aðra. Að auki geta sumar aðferðir sem fólk beitir til að stjórna erfiðum aðstæðum og yfirþyrmandi tilfinningum eða til að slaka á geta verið mjög öflugar og árangursríkar á þeirri stundu.

En þessar aðferðir og leiðir geta verið skemmandi, orðið ávanabindandi eða orsakað aukna áhættu á neikvæðri niðurstöðu til lengri tíma lítið.

Hér má sjá nokkrar aðferðir sem notaðar eru til að fást við streituvaldandi upplifun eða aðstæður og tilfinningar sem geta valdið meiri vanda hjá ungu fólki, börnum og unglingum. Í næsta hluta munum við skoða góðar aðferðir sem nota má til að fást við áhrif og afleiðingar Flókinna áfalla.



Dæmi um aðferðir til að fást við erfiðar aðstæður sem geta valdið vanda

Erfiðar aðstæður	Hvað ég get gert til að fást við erfiðar aðstæður, komast í gegnum þær eða ráða við þær	Hvernig þær geta valdið mér vanda
Líkamlegt ofbeldi eða ill meðferð	Taktu virkilega vel eftir því hvernig öðrum líður eða hvað þeir vilja og reyndu að gera hann eða þá ánægða.	Ég set þarfir annarra ofar mínum þörfum. Stundum færa aðrir sér þetta í nyt eða notfæra sér þetta í eigin þágu.
	Lærðu að berjast mjög vel og vertu alltaf reiðubúinn til að berjast.	Ég lendi í mörgum áflögum Ég held að aðrir vilji berjast við mig, jafnvel þótt þeir raunverulega vilji það ekki.
	Lærðu að finna ekki til, svo þú getir meðtekið sársaukann eða það sem að þér steðjar og bíddu bara þar til því er lokið.	Stundum get ég ekkert fundið til, hvorki sársauka né góðar tilfinningar.
Kynferðisofbeldi	Komdu þér út úr líkama mínum.	Ég á erfitt með að vera í núinu. Hugur minn reikar og ég missi af því sem er að gerast í kringum mig.
	Ég læri að nota kynþokka minn til að hafa stjórn á hvað muni gerast með öðrum.	Ég daðra mikið og reyni að fá aðra til að stunda kynlíf með mér. Ég nota kynlíf til að eignast vini eða til að fá viðurkenningu. Stundum notfærir fólk sér þetta og færir sér þetta í nyt.
	Ég læri að nota kynferðislegar tilfinningar til að mér líði sjálfri (sjálfum) betur.	Ég snerti mig kynferðislega mikið, jafnvel þótt ég sé ekki í einkarými. Eða ég stunda kynlíf með mörgum. Fólk færir sér þetta í nyt. Ég hef fengið sjúkdóma vegna þessa.
	Ég læri að nota væntumþykju eða líkamlega snertingu til að láta mér líða betur og reyni að fá fólk til að elska mig og þykja vænt um mig.	Ég faðma fólk sem ég var rétt að hitta. Þegar ég eignast nýjan vin þá vil ég snerta hann, faðma hann og segja honum oft hve mikið ég elska hann. Stundum fer fólk að forðast mig eða kvarta og ég kemst í vanda vegna markarleysi.
	Held mér í fjarlægð frá öðrum og forðast að verða náin(n) eða kynferðislega tengd(ur).	Ég forðast sambönd sem geta leitt til nokkurs kynferðislegs svo ég sé ekki færð(ur) í nyt af öðrum. Ég er oft einmana.
Vanræksla	Taktu allt sem þér býðst þegar færi gefst og haltu fast í það.	Ég lendi í vanda því ég stel, jafnvel þótt ég þurfi þess ekki.
	Ég gæti sjálf (sjálfs) mín og reiði mig ekki á aðra til að uppfylla þarfir mínar.	Ég á mjög erfitt með að biðja um hjálp eða þiggja hjálp.
	Próa leiðir til að koma í veg fyrir að ég finni til einmanaleika, eins og að horfa mikið á sjónvarp, lesa, leika mér í tölvuleikjum. Ég geri mikið bara ein(n).	Ég á erfitt með að eignast vini eða tengjast öðru fólk. Fóki finnst stundum að ég sé skritin(n) eða öðruvísi.
	Próa með mér ímyndaða vini til að hjálpa mér þegar mér líður illa eða ég er leið(ur).	Ég á stundum erfitt með að skilja mig frá ímynduðum heimi og raunveruleikanum.
	Ég borða eins mikið og ég get.	Ég borða of mikið og jafnvel þegar ég er ekki svöng (svangur).

Erfiðar aðstæður	Það sem ég get gert til að komast í gegnum erfiðar aðstæður eða til að ráða við þær	Hvernig aðstæður geta valdið mér vanda
Tilfinningalegt ofbeldi	Fel þarfir mínar og tilfinningar frá öðrum. Gerist „ósýnileg(ur)“ öðrum.	Ég segi ekki öðrum hvernig mér líður eða hvað ég þarf. Stundum veit ég það ekki sjálf(ur) eða mig skortir orð til að lýsa því hvernig mér líður.
	Læri að „harka af mér“, vera „hörð/harður“. Leyfi engu að ná tökum á mér, ef það gerist leyfi ég engum að vita af því. Geymi það fyrir mig sjálfa(n).	Mér þykir erfitt að treysta fólki. Ég er ein(n) í þessari veröld og hef bara mig sjálfa(n) til að styðjast við.
	Ég vinn mikið í því að þóknast öðrum og gæti annars fólks, í stað þess að sinna mér.	Aðrir notfæra sér mig, og mér finnst ég ekki skipta máli.
	Ég veiti því sérstaka athygli hvað truflar og angrar aðra og legg mig fram um að angra þá ekki.	Ég held að ég verði aldrei nógu góð(ur). Ég reyni of mikið. Annað fólk notfærir sér mig.
	Ég gefst upp og hætti að reyna að vera „góð(ur)“. Ég reyni að verða sá einstaklingur sem mér er sagt að ég sé.	Ég geri sumt sem ég veit að er rangt og kem mér oft í vanda.
Alls konar og ólík áföll	Ég nota lyf og fíkniefni til að deyfa tilfinningar mínar, eða til að láta mér líða betur.	Stundum geri ég eitthvað sem ég sé eftir og iðrast seinna, eða geri ekki það sem ég á að gera.
	Tek að mér að gæta eða verja foreldri, systkini, eða vin.	Ég reyni að vernda aðra en það tekst ekki. Ég reyni að hjálpa og sjá um aðra en tekst það ekki og veld þeim vonbrigðum. Ráðist er á mig og mér ýtt í burtu þegar ég reyni að koma í veg fyrir vondar ákvarðanir hjá fólki sem mér þykir vænt um.
	Tek þátt í mjög mikilli áhættu til að finnast ég vera á lífi, við stjórn, storka forlögum, eða tek stjórn á því „hvað“ mun örugglega gerast hvort sem er.	Ég skaða mig sjálfa(n). Ég upplifi þægindatilfinningu eða vímu, brotlendi, og upplifi mikil vonbrigði. Verð þunglynd(ur) og vonlaus í hugsun. Þetta verður til þess að ég sækist eftir enn meiri áhættuáhættu til að taka.
	Skaða mig sjálfa(n).	Ég skaða mig líkamlega til að refsa mér, til að sýna öðrum sársauka minn, til að mér líði betur eða til að dreifa huga minn frá tilfinningalegum sársauka.
Skaða aðra.	Ég skaða sambönd mín því ég óttast að verða of nákominn(n) eða tengd(ur) öðrum og forðast þannig að verða meidd(ur) og særð(ur). Ég skaða eða meiði aðra til að jafna sakirnar, til að mér finnst ég ekki vera eins hjálparvana og til að sýna þeim hvernig mér líður.	

* Þetta eru dæmi um hvað ungt fólk gerir og nokkrar ástæður sem eru nefndar um atburðarrás. Fyrir þig geta ástæðurnar verið aðrar eða ólíkar og aðferðir til að fást við erfiðar aðstæður eru ekki endilega þær sömu. Þú kannt að fást við ólíkar aðstæður með þessum aðferðum. Þótt þessar aðferðir til að fást við aðsteðjandi eða krefjandi upplifun geti skapað vanda, þá koma þær gjarnan upp hjá unglingum og ungu fólki sem hafa fengist við flókna áfallastreituröskun og hafa reynst þeim hjálplegar til að fást við áföll og afleiðingar þeirra.

Hvað geri ég 2?: Persónulegar leiðir til að fást við krefjandi aðstæður

Notaðu þetta minnisbað til að skoða þær aðferðir sem þú notaðir til að fást við krefjandi aðstæður eða áfallastreituröskunina og hvernig þær nýttust þér, bæði á góðan og erfiðan hátt sem ollu þér öðrum vanda.

Áfallastreitu- röskunin eða erfiðar aðstæður	Hvað ég get gert eða gerði til að komast í gegnum aðstæðurnar eða hvernig fengist við þær	Hvernig reyndist það sem ég gerði og/eða orsakaði annan vanda

Hluti IV.

Hvernig tilveran er gerð betri

Eins og nefnt hér á undan geta minningar eða aðrar „kveikjur“ vakið upp aðvörunarbjöllur í huganum og líkamanum. Fyrir þá sem hafa fengist við eða eru að fást við áfallastreituröskun, getur sá vandi virst of stór til að fást við. Það getur einnig orsakað tilfinningu um að finnast maður vera einsömul (einsamall), að öllum sé sama, eða ekkert geti hjálpað við þessar aðstæður. Þegar þetta gerist, þ.e. aðvörunarbjöllur klingja hátt, gleymist öryggið, skynsemin og heilbrigðar leiðir til að fást við aðstæðurnar. Þá getur viðkomandi beitt og leitað í aðferðir sem leitt geta til meiri vanda en annars.

Það er eðilegt að fara stuttlega út af brautinni þegar vondar minningar úr fortíðinni vakna og minna á sig. Þetta þýðir ekki að þú sért vond(ur) eða veik(ur) eða rugluð (ruglaður). Þetta þýðir að þú sért mannleg(ur). Góðu fréttirnar eru að þegar fólk færst við mjög erfiðar aðstæður getur það lært af því, styrkst og orðið þannig ölfugra en áður.

Annað sem telja má góðar fréttir er að þú þarft ekki að fást við þessa erfiðu upplifun eða erfiðu tíma ein(n) þíns liðs. Allir þarfnast hjálpar einhvern tímann, hvort sem fengist er við áfallastreituröskun eða ekki. Það er í lagi að fá hjálp og aðstoð frá fagfólki og frá þeim fullorðnu sem láta sér annt um þig og skilja hvað fólgir er í áfallastreituröskun og geta kennt eða leiðbeint við val á þeim leiðum sem leiða til betri tilveru. Einnig geturðu lært frá öðrum á svipuðum aldri og þú ert, sem hafa áþekka reynslu. Einnig má læra þetta og fá hjálp frá þeim sem þekkja þig og geta bent þér á styrkleika þína og í hverju þrautseigja þín og styrkur er fólgin.

Meðferð við áfallastreituröskun

Nokkrar leiðir og ýmiss konar meðferð hefur við mótuð sérstaklega fyrir börn, unglinga og ungt fólk sem hafa upplifað áfallastreituröskun. Stundum er það fólgið í að hitta ráðgjafa með allri fjölskyldunni, stundum felst það í því að hitta þig í einrúmi og stundum er kosið að vinna með hópi af ungu fólki. Meðferð er stundum og helst ætluð unglingum og ungu fólki en stundum er hún fyrir yngri börn og foreldra þeirra og forráðamenn. Enn aðrar aðferðir eru fyrir ungt fólk á öllum aldri. Rannsóknir sýna að þessi samskipti og meðferð hjálpa við að bæta tilfinningalega erfiðleika sem fólgnir eru í því að búa við áfallastreituröskun. (Fyrir frekari upplýsingar um þetta sjá nánar hluta V).

Auk þessarar meðferðar eru aðrar leiðir sem ungt fólk getur nýtt sér, til að bæta og laga tilveruna.

1. „Öryggi“ aukið

Að vera „örugg(ur)“ merkir að hafa næga vernd með þeim hætti – að mestu leyti – að það sé engin aðsteðjandi hætta í næsta umhverfi. Að „vera örugg(ur)“ er líka fólgið í tilfinningalegu öryggi: að fólkið nærri þér sé ekki meiðandi í orðum sínum, atferli eða þeim athöfnum sem láta þér líða illa eða hafa neikvæð áhrif á sjálfsmynd þína. Þú getur lært aðferðir sem hjálpa þér við að finna öryggi, bæði líkamlega og tilfinningalega. Mikilvægt er að vita að hægt er að láta sér líða betur. Það getur tekið svolitla stund, en það ER mögulegt að finna til nógu mikils öryggis þannig að þú getir einbeitt þér að því að njóta lífsins á þann hátt sem þú vilt.

Það sem getur hjálpað:

Það eru til leiðir til að auka tilfinningu öryggis í lífinu og í samböndum. Það getur verið að þú hafir upplifað Flókna áfallastreitu lengi og að þér finnist að það muni aldrei breytast. Með því að tala við fólk sem þú treystir mjög

vel – kannski kennari, meðferðaraðili, þjáflari, leiðbeinandi, ættingi, jafningi eða góður og kær vinur – þú getur lært og tileinkað þér leiðir til að finna til aukins og meira öryggis:

- Lærðu að þekkja óöruggar og erfiðar aðstæður. Komdu auga á, lærðu að þekkja og þjálfðu leiðir til að koma þér út úr þessum óöruggu aðstæðum á öruggan hátt.
- Lærðu að þekkja hverjum þú getir treyst. Ákveddu hver getur best leiðbeint þér ef þú ert stödd (staddur) við óöruggar aðstæður (heima, með vinum, í hverfinu, eða skóla) og til hvers þú getur leitað fyrir aðstoð og hjálp. Engin(n) á að þurfa að leita öryggis, á eigin spýtur.
- Skoðaðu vel öll sambönd þín. Hvernig veistu að einhver er öruggur? Hafðu í huga að ofbeld og misbeyting er ekki alltaf líkamleg – ef einhver meiðir þig endurtekið tilfinningalega, þá ertu í óöruggu sambandi.
- Kannaðu hvernig þú getir fundið fyrir öryggis í huga og líkama. Hvað hjálpar þér við að fjarlægja hræðandi eða neikvæðar hugsanir? Þegar þú finnur fyrir óöryggi, hvað róar þig og leyfir þér að finna til meiri stjórnar á aðstæðum? Fáðu liðsinni og hjálp frá fólki sem þú treystir og vilt læra af, þ.e. þegar þér líður þannig að þú vilt komast út úr eða frá þannig aðstæðum og vilt standa með þér sjálfri (sjálfum) eða þegar þú þarfnast hjálpar og vilt fá hana.

2. Stjórn á tilfinningum

Áfallastreita getur leitt til flókinna tilfinninga í líkamanum. Enginn vill vera dofinn, afskiptur, hræddur, leiður, meiddur, reiður eða spenntur allan tímann. Að læra hvernig hægt er að fást við tilfinningar á öruggan og

áhrifaríkan hátt og hafa stjórn á þeim, auka við vellíðan, hafa stjórn á hegðun og gefa valmöguleika á að hafa aukna stjórn á þínu eigin lífi og tilveru.

Það sem getur hjálpað:

- Lærðu að þekkja það sem minnir á áfallastreituna eða vekur hana upp, það sem „ýtir á takkana þína“. Stundum getum við komist í mikið uppnám vegna einhvers sem getur virst smáatriði fyrir aðra. Stundum vitum við ekki hvers vegna við erum í svona miklu uppnámi vegna einhvers og fólki finnst sem við séum að bregðast við af mikilli hörku. Þegar það gerist er það yfirleitt vegna einhvers úr fortíðinni sem er að rifjast upp fyrir okkur. Lærðu að þekkja það sem minnir þig á eða kveikir á þeim tilfinningum hjá þér (t.d. hvernig fullorðnir tala við þig eða með hvaða augum annað ungt fólk lítur á þig).
- Þekktu tilfinningar þínar. Lærðu að þekkja hvaða tilfinningar þú hefur og hvar þú ert þegar þú upplifir þær. Þegar þú ert reið(ur) til dæmis, fer hjartað þitt að slá miklu hraðar? Þegar þú ert kvíðin(n) finnurðu fyrir því í maganum? Líkaminn sendir þér oft skilaboð um hvernig þér líður. Með því að fylgjast vel með skilaboðunum sem líkaminn sendir þér geturðu greint frekar tilfinningar þínar og breytt tilfinningunum sem þú ert að upplifa í líkamanum þannig að þú þurfir ekki alltaf að vera svona spennt(ur), kvíðin(n), eða ör.
- Æfðu samskipti á tilfinningasviði gagnvart kærum vini eða fullorðnum sem þú treystir á þann hátt að hann „heyrir“ hvað þú segir og skilur þig og vill hjálpa þér. Þegar þú ert meidd(ur), skaltu forðast að halda öllu innra með þér og forðastu að ráðast á eða kenna þeim um, sem þykir vænt um þig. Leyfðu fólki að vita hvað rifjaði upp eða kveikti á minningunni og viðbrögðum þínum svo það skilji betur hvers vegna þú ert í uppnámi.

- Finndu leiðir til að láta meiðandi tilfinningar eða hugsanir fara frá þér og hvernig þú getur sýnt tilfinningar sem veita þér létti og innri rósemd. Prófaðu að halda dagbók, teiknaðu, hlustaðu á tónlist, æfðu öndun, æfðu jóga eða stundaðu líkamsrækt.
- Prófaðu nýjar aðferðir við að efla betri tilfinningar til að sjá hverjar virka. Hvaða aðferð virkar best til að fást við hvers konar tilfinningar? Hvaða aðferðir virka best þegar þú ert orkumikil(l)? Hvaða aðferðir virka best þegar þú ert þreytt(ur) og orkulítill(l)? Hvaða aðferð virkar helst þegar þú hugsar um þig á neikvæðan hátt? Hvaða aðferðir virka best þegar þú ert svolítið ringluð (ringlaður) eða óskýr í hugsun?

3. Heilbrigð sambönd byggð upp

Allir þurfa á öðrum að halda í lífi sínu. Flókin áfallastreita getur oft verið vegna fólks sem átti að vera til staðar og þér til stuðnings en var fjarri því. Stundum er það sökum þess að fullorðnir og nákomnir gættu þín ekki, vernduðu þig ekki eða hjálpuðu þér við erfiðar aðstæður. Það getur leitt til þess að erfitt er að treysta öðrum. Það er heilbriggt og eðlilegt að vera varkár í því hverjum þú vilt og getur treyst. Þegar fólk er meitt, svikið og aðrir hafa brugðist því, fer það að trúá því að engum sé treystandi. Þegar það gerist er auðvelt að gefast upp og reikna með því versta frá öllum. Þú gætir jafnvel farið að sætta þig við eitthvað sem þú ættir ekki að gera. Stundum, hafirðu fengist við mikið af erfiðum atburðum, gætirðu farið að koma fram við aðra eins og komið hefur verið fram við þig í fortíðinni.

Þetta gæti hjálpað:

- Skoðaðu vel öll sambönd þín. Hvað hefur þér líkað – hvað hefur þér ekki líkað – í hverju og einu sambanda þinna? Hvaða spurninga má spyrja sig sjálfa(n)? Er þetta samband sem ég get stólað á og

reitt mig á? Hvenig haga ég mér í þessu sambandi? Er ég stolt(ur) af mér og einstaklingnum sem ég er?

- Þú þarft að komast að niðurstöðu um hvaða sambönd eru þess virði að þeim sé viðhaldið og hvaða sambönd eru að valda þér vanda eða eru að skaða þig? Finndu dæmi um góð sambönd hjá fólki sem þú þekkir eða úr bókum, sjónvarpi og kvikmyndum, og prófaðu að ímynda þér hvernig „heilbriggt“ samband er og hvernig það gæti verið.
- Hvernig fólk er í lífi þínu núna? Fólk getur skipt mismunandi máli í lífinu og tilverunni: vinur, leiðbeinandi, umönnunaraðili, svo fáeinir séu nefndir. Hvað þarftu sjálf(ur) meira af? Hvað viltu?
- Hefurðu nægar uppsprettur og kosti til stuðnings fyrir þig? Hefurðu til dæmis einhvern sem getur veitt þér þægindi og þægilegt umhverfi? Hefurðu einhvern fyrir góð ráð? Hefurðu einhvern fyrir skemmtun og afþreyingu, þegar þú vilt njóta tilverunnar? Hefurðu einhvern sem hlustar vel þegar þú ert að fást við vanda? Hefurðu einhvern sem getur liðssinnt þér og rétt þér hjálparhönd eða lánað þér eitthvað þegar þú þarft á því að halda? Þú þarft ekki einhvern einn einstakling til að veita þér allar tegundir stuðnings. Það getur verið að þú komist að því að það þarf marga til að mæta óskum þínum og ólíkum þörfum.
- Æfðu þig í samskiptafærni í samböndum þínum með fólki sem þú treystir núna. Þetta getur verið meðferðaraðili þinn eða náms- eða skólaráðgjafi. Þegar þú ert tilbúin(n) prófaðu þessa færni með að minnsta kosti tveimur einstaklingum sem þú vilt kynna betur og þú hafðir ekki endilega áttað þig á áður að væri kostur, t.d. fólk á þínum aldri, frændfólk, fullorðnir í fjölskyldu þinni, eða aðrir fullorðnir sem þú getur treyst.

- Veltu fyrir þér að byggja upp nýja vináttu og sambönd. Komdu auga á eða veltu fyrir þér til dæmis...

Sambönd við systkini, jafningja og fulloröna krefjast vinnu. Sumir vilja helst hafa bara einn eða tvo góða vini; aðrir vilja vera umvafðir mörgu fólki. Það er mikilvægt að finna fólk sem lætur sér annt um þig, sem þú getur leitað til fyrir stuðning og sem þú hefur gaman af að vera með og finnur til öryggis með, eins fólk sem getur staðið með þér þegar erfiðlega gengur. Færnin sem þú þarft til að byggja upp góð sambönd eru (1) að læra að búa til og viðhalda öruggum og heilbrigðum samskiptum, (2) þekkja hvers þú óskar frá öðrum, (3) að skilja hvers þú óskar fyrir þig og hvað þú getur gefið af þér sjálfri (sjálfum): að vilja gera það sem öðrum gæti líkað og vita hvort fólkið vilji gera það mér þér. Leitaðu að tækifærum til að prófa nýja afþreyingu eða fara á staði sem virðast skemmtilegir og öruggir og kynntu þig fyrir nýju fólki. Þetta krefst mikils hugrekksis, en þú getur gert þetta. Ef þú ert óviss um nýjan einstakling eða hóp af fólki, spurðu einhvern fullorðinn sem þú treystir og getur hugsað þetta áfram með þér.

4. Bætt við styrkleikana og jákvæðar tilfinningar

Margt ungt fólk sem hefur upplifað Flókna áfallastreitu verja miklum tíma í að komast í gegnum hvern dag fyrir sig, dag frá degi. Þetta er þreytandi og hefur oft í för með sér að búa við meiri vondar tilfinningar frekar en þær góðu. Góðar tilfinningar - stolt, tilhlökkun, forvitni, og von, eyða ekki í burtu vondu tímunum en geta hjálpað við að fást við þá. Allir verðskulda einhverja gleði í lífi sínu. Finndu fólk og staði í umhverfi þínu til að fást við eitthvað skemmtilegt. Lærðu að þekkja jákvæða þætti í þér og um þig og hjá fólki í kringum þig og hlutum í umhverfinu.

Það sem getur hjálpað:

- Taktu eftir og veittu því athygli hvað er að þvælast fyrir þér eða tefja þig á vegferð þinni núna. Stundum er eitthvað utanvið sem er að hindra okkur, til dæmis skuldbindingar við fjölskylduna eða ef lítið er til af peningum. Stundum er eitthvað innra með okkur að trufla vegferðina - að finna fyrir sekt eða líða óþægilega við að njóta skemmtilegra tilfinninga, tilfinninga sem þér finnst þú ekki verðskulda eða annað sem þér finnst vonlaust.
- Finndu það sem þér gengur vel að gera og sinntu því. Vertu stolt(ur) af því hvað þú ert að reyna eða ert að fást við. Leyfðu þér að líða vel um að vinna að einhverju markmiði. Kannski hefurðu áhuga á íþróttum? Dansi? Tónlist? Teikningu? Söguskrifum, textagerð eða ljóðaskrift. Söng? Að vera góður hlustandi? Hjálpa öðrum? Annast dýr? Eldamennsku? Garðyrkju? Að byggja eitthvað eða lagfæra?
- Lærðu að gera eitt í einu. Veldu eitt til að gera, og einbeittu þér að því. Gerðu það í tvær mínútur. Gerðu ekkert annað og ekki hugsa um nokkuð annað á meðan. Til að hefjast handa gætirðu einbeitt þér að því að hægja á öndun þinni og að anda frá maganum. Ef þér finnst eins og hugurinn fari að ráfa um, ekki láta þér líða illa vegna þess - prófaðu bara aftur. Því meira sem þú æfir þig, því betur gengur þér. Því meira sem þú æfir þig í að gera eitthvað eitt í einu, þeim mun auðveldara verður fyrir þig að hætta að hugsa um vonda atburði og fara að einbeita þér frekar að því góða.
- Gerðu skrá eða lista yfir allt sem þér líkar að gera og yfir þá hluti sem þig langar að prófa. Gerðu listann eins langan og þú getur. Veldu það sem virðist ógerlegt og fjarri þér og það sem þú getur gert núna.

5. Að skilja fortíðina - Að komast að því hver ég er núna - Stjórnun og mótun framtíðarinnar

Þegar fólk hefur mikla reynslu af vondri upplifun og ekki nægilega mikla af góðri upplifun, lærir það að bregðast við því erfiða eða vonða fyrst af öllu, hugsar síðar um og einbeitir sér að björgun. Á lengri tíma getur þetta orðið ávani og sýnst vera eina leiðin til að lifa. Fólk getur gleymt öllu um óskir sínar og langanir, markmið og drauma. Ungt fólk sem hefur upplifað Flókna áfallastreitu fær kannski ekki tækifæri til að þróa og þroska með sér markmiðasetningu; oft virðist eina framtíðin sem þau geta ímyndað sér verið fólgin í meira af því vonða eða jafnvel sjá enga framtíð yfirleitt. Fólkið getur hins vegar lært að sjá fyrir sér betri framtíð, að finna það hafa meiri kraft, að komast í gegnum erfiðar aðstæður og að taka góðar ákvarðanir til að leysa flókin viðfangsefni til að bæta líf sitt.

Það sem getur hjálpað:

- Lærðu að skilja tilfinningarnar þínar og hvernig þú fæst við þær. Ekki varpa bara tilfinningunum þínum frá þér, reyndu að ná tókum á þeim. Þú vilt geta áttað þig á aðstæðum, valið þá kosti sem eru til staðar og valið þá góðu – í stað þess að gera umhverfið verra en það er, vegna framkomu eða hvatvísi. Hvaða aðstæðum sem þú kannt að standa frammi fyrir meira að segja þær sem virðast óyfirstíganlegar, bjóða í raun marga kosti. Þær bjóða einnig þá kosti sem fela í sér að gera ekkert og fara í burtu. Það getur verið erfitt að vita hvaða kosti eigi að velja og hverjir eru réttir. Þótt það geti þurft kjark og hugrekki til að biðja um hjálp, þá getur þér liðið talsvert betur ef þú leitar til fullorðins eða vinar sem þú treystir.

- Kannaðu hver þú ert og hvað skiptir þig máli og hvað þig langar að gera í framtíðinni. Skoðaðu í hverju áhugamálin þín eru fólgin (hvað þú gerir vel og hvað veitir þér gleði), hverjar skoðanir þínar eru og uppgötvaðu hvað hefur merkingu fyrir þig. Reyndu að fá meiri skilning á því hver lífsreynsla þín er, bæði góð og vond og hver áhrif hennar eru og hvaða áhrif hún kann að hafa haft á því hvaða persóna þú ert í dag. Því betur sem þú þekkir sjálfa(n) þig og hvers vegna þú gerir það sem þú gerir og þekkir tilfinningarnar og skoðanir þínar, þeim mun meiri stjórn hefurðu á því sem þú vilt breyta í lífinu.
- Skrifaðu lista yfir markmið þín og gerðu áætlun með einhverjum fullorðnum sem þú treystir um skrefin sem þarf að taka til að vinna að markmiðunum. Með því að sjá skýrt markmiðin þín verða ákvarðanir þínar um skrefin sem þarf að taka betri fyrir þig.
- Skoðaðu lífsreynslu þína með einhverjum sem þú treystir og á þeim hraða sem þér finnst góður. Þú gætir komið auga á eitthvað sem hræðir þig eða veldur þér uppnámi og reyndu að komast að því hvers vegna viðbrögð þín virðast skynsöm – eða voru skynsöm, í ljósi fortíðar þinnar. Lærdómur sem er fólgin í að stjórna viðbrögðum þínum við hlutum eða atburðum úr fortíðinni tekur tíma og krefst yfirleitt stuðnings frá einhverjum sem þú finnur til öryggis með.
- Jafnvel erfiðustu tímarnir geta leitt til þróunar á nýjum styrkleika (úthaldi, þrautseigju) hjá fólki sem kemst í gegnum þannig tímabil. Hvaða styrkleika hefurðu þegar til staðar og ert að vinna með áfram?
- Með því að skoða vel eigin lífsreynsluna, veita eigin lífssögu athygli og með því að skoða vel sjálfa(n) sig í heild – ekki bara þá hluti sem eru meiddir eða þarfnast aðhlynningar – geturðu byggt

upp sterkustu útgáfu af þér.

- Mundu að aðrir geta kveikt í þér kraft og eflt styrk þinn til að gefa þér tól og ráð til að takast á við tilveruna – en það er undir þér komið hvað þú gerir með þessa kosti.
- Aldrei að gefast upp á að ímynda þér bjartari framtíð fyrir þig sjálfa(n), jafnvel þótt allt virðist ómögulegt og þú þurfir að berjast við tilfinningar vonleysis. Þú getur ekki breytt öllu en þú getur fundið góða hluti sem gera lífið og tilveruna alveg þess virði að njóta þess.

Þú getur eflst og fundið kraft til að hafa áhrif á eigið líf og tilveru. Þegar þú gerir þetta muntu skapa betra umhverfi fyrir þig og fyrir fólkið sem skiptir þig máli í lífinu.



Aðgerðir 3: Að bæta tilveruna

Notaðu þetta vinnublað til að skoða hvað hægt er að gera til að fást við áfallastreitu og dafna

Í brennidepli	Persónulegar keikjur eða veikleikar	Það sem ég get gert til að bæta lífið, fengið hjálp við, framkvæmt, hvílt, endurskipulagt og breytt!	Það sem ég myndi vilja að fullorðnir gerðu til að hjálpa við að gera lífið og tilveruna betri.
Að auka öryggið			
Hafa stjórn á tilfinningum			
Að byggja upp heilbrigð sambönd			
Að auka styrk og jákvæðar tilfinningar			
Að skilja fortíðina			
Að byggja upp sterka sjálfsmynd			
Að skipuleggja bjartari framtíð			

Hluti V.

Frekari upplýsingar

Hægt er að finna mikið af upplýsingum um Flókna áfallastreitu á vefsíðu National Child Traumatic Stress Network: <http://www.nctsn.org/trauma-types/complex-trauma>.

Fyrir frekari upplýsingar um langvarandi áhrif áfallastreitu barna hjá fjölskyldum er hægt að lesa Adverse Childhood Experiences (ACE) rannsóknir sem CDC hefur stýrt:

<https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/index.html>

Upplýsingar um tilgreinda þætti meðferðar við Flókinni áfallastreituröskun er að finna á vefsíðu NCTSN: (<http://www.nctsn.org/resources/audiences/parents-caregivers/treatments-that-work>).

Upplýsingar sem lýsa mörgum mismunandi tegundum meðferðar er einnig fáanlegar: (<http://www.nctsn.org/resources/topics/treatments-that-work/promising-practices>).

Sumt af meðferð við áfallastreituröskun sem má skoða er m.a.:

Fyrir börn, unglinga og ungt fólk:

- ▶ ARC: Attachment, Regulation & Competency
- ▶ TST: Trauma Systems Therapy

Fyrir unglinga og ungt fólk:

- ▶ ITCT-A: Integrative Treatment of Complex Trauma for Adolescents
- ▶ SPARCS: Structured Psychotherapy for Adolescents Responding to Chronic Stress
- ▶ TARGET-A: Trauma Affect Regulation: Guide for Education and Therapy—Adolescent

Fyrir börn, foreldra eða umönnunaraðila:

- ▶ ITCT-C: Integrated Treatment of Complex Trauma for Children
- ▶ RHL: Real Life Heroes

Fyrir alla fjölskylduna:

- ▶ SFCR: Strengthening Family Coping Resources

Þrátt fyrir að hafa ekki verið sérstaklega hannað til að fást við Flókna áfallastreituröskun, hefur TF-CBT (Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy) og CPP (Child-Parent Psychotherapy) verið notað með árangursríkum hætti til að fást við og draga úr áhrifum áfallastreituröskunar og tengdan vanda í tilteknum tilfellum og við meðferðarúrræði fyrir börn og ungt fólk sem hafa orðið fyrir Flóknum áföllum. Ráðfærið ykkur við fagaðila fyrir leiðsögn og aðstoð í hvernig notast megi við TF-CBT og CPP fyrir flókið umhverfi áfallastreituröskunar.