

## Symptomer på PTSD? Dette kan du gøre

PTSD er en forsinket reaktion på en eller flere voldsomme hændelser, der fører til et uforholdsmæssigt højt stressniveau eller alarmberedskab. Omkring 17% af alle brandmænd har risiko for at udvikle PTSD\*.

Videnscenter for Psykotraumatologi har udviklet en tjekliste over symptomer.

**Læs listen grundigt og sæt mærke ved de sætninger, der passer til dine oplevelser.**

**1:** Jeg genoplever og gennemlever den traumatiske begivenhed på mindst én af følgende måder:

- Tilbagevendende tanker eller erindringer om begivenheden.
- Føler i glimt, at det er som om begivenheden gentager sig.
- Gentagne mareridt.
- Pludselige fysiske reaktioner, når jeg bliver mindet om begivenheden.

**2:** Jeg forsøger at undgå situationer og sammenhænge, der kan minde om begivenheden:

- Undgår aktiviteter, som minder mig om begivenheden.
- Ude af stand til at huske dele af begivenheden.
- Mindre interesse for dagligdags aktiviteter.
- Føler, at jeg ikke har nogen fremtid.
- Undgår tanker eller følelser forbundet med begivenheden.
- Føler mig uengageret eller isoleret fra andre mennesker.
- Ude af stand til at vise følelser.

**3:** Siden begivenheden har jeg ændret mig en eller flere måder:

- Bliver nemt forskrækket.
- Har svært ved at koncentrere mig.
- Besvær med at falde i søvn eller sove igennem.
- Føler, at jeg er meget på vagt.
- Bliver let irriteret og har let ved at blive vred.
- Besvær med at udføre arbejde eller daglige gøremål.

**4:** Jeg oplever fysiske og følelsesmæssige reaktioner efter begivenheden:

- Føler mig nedtrykt.
- Mangler energi eller er udmattet.
- Drikker mere alkohol eller tager mere medicin/rusmidler.
- Følelse af angst eller rædsel.
- Følelse af hjælpeløshed.

### **Næste skridt:**

**Hvis du kan krydse en sætning af i hver af de fire kategorier, har oplevelsen været ualmindeligt belastende, er det vigtigt, at du oplyser din familie og din læge om dette. Disse informationer kan være uvurderlige i den fortsatte vurdering af dit behov for hjælp. Er du påvirket af en traumatisk oplevelse, bør du kontakte en praktiserende psykolog (du kan henvises via din læge).**

\*Kilder: Bonde & Elklit 2012