

Ikke alle sår er synlige

NÅR MOR ELLER FAR HAR PTSD

DIN FORÆLDERS PTSD PÅVIRKER OGSÅ DIG

DET ER NORMALT AT FØLE...

- At det er flovt og svært at tale om.
- At det er din skyld, hvis din mor eller far er træt, ked af det eller vred.
- At du skal bære en tung byrde.
- At du ikke ved, hvad du skal gøre.
- At du skal klare mere end du kan.
- At du bliver vred på din mor/far.
- At der ikke er plads til dine følelser.
- At det er uretfærdigt, at din mor/far har en psykisk sygdom.
- At du er den eneste, der lever med en forælder, der har en psykisk sygdom.

HVAD KAN DU GØRE?

- Måske kan du tale med dine forældre om, hvordan du har det, især hvis der er ting, du ikke bryder dig om eller bliver ked af. Måske kan der laves gode aftaler og rutiner, så der er plads til gode familiestunder og en god måde at være sammen på, hvor din mors/fars PTSD ikke går ud over dig.
- Hvis det er nemmere for dig, kan du vælge at tale med en ven eller andre i din familie eller en anden voksen du kender og er tryk ved, f.eks. en lærer, en nabo eller en kammerats forældre.
- Du kan altid sms' e eller ringe til børnetelefonen på 116 111



Husk: PTSD'en er ikke din skyld

Læs mere her
www.lptsd.dk

**LANDSFORENINGEN
FOR PTSD-RAMTE
OG PÅRØRENDE**

HVAD BETYDER BOGSTAVERNE?

P = Post (efter)

T = Traumatisk

S = Stress

D = Disorder (lidelse)

Post traumatisk stresslidelse

HVAD ER PTSD?

PTSD er en psykisk sygdom, altså en sygdom, der påvirker din mors eller fars tanker og følelser.

PTSD er en stresslidelse, der kan opstå, når man har oplevet noget traumatisk, det vil sige en situation, man har oplevet som meget skræmmende og farlig, og hvor man har følt, at man selv er andre har været truet eller i livsfare.

Det er dine forældres ansvar at planlægge hverdagen, så I alle kan leve bedst muligt med PTSD i familien

NÅR MAN HAR PTSD, HAR MAN...

Genoplevelse

Hvis man oplever noget, der minder om traumet, kan man få flashbacks og føle man står i det farlige igen. Så mærker man nogle af de samme skræmmende og ubehagelige følelser, man havde under traumet, f.eks. panik, at være i fare, at blive holdt fast, ikke at kunne få luft, ked af det hed, vrede, smerte eller andet. Man kan plages af mareridt og tanker om det forfærdelige, man har oplevet.

Vagtsomhed

En PTSD-hjerne er altid klar til, at der kan opstå en farlig situation, man skal kæmpe imod eller flygte fra. Vagtsomhed er en psykisk og kropslig stressfølelse, der kan give hjertebanken, muskelspændinger og smerter. Det kan være svært at slappe af eller få en god søvn. Vagtsomhed kan også vise sig som irritation og vrede.

Undgåelse

Man undgår ting, der minder én om traumet. Det kan være lyde, lugte, steder, personer eller situationer, hvor man f.eks. føler sig magtesløs, tvunget, truet eller andet ubehageligt. Man prøver at undgå dét, der kan give angst, flashbacks eller øget vagtsomhed.

PTSD ER EN PSYKISK SYGDOM, SOM PÅVIRKER BÅDE HJERNEN OG KROPPEN

Det kan vise sig ved

- Glemsomhed og manglende overblik.
- Problemer med at multitaske.
- Koncentrationsbesvær.
- Udfordringer med at planlægge dagen.
- Problemer med at holde orden.
- Besvær med at klare bestemte opgaver.
- Begrænset energi til dagens program.
- Følsomhed overfor lyde og indtryk.
- Træthed under og efter socialt samvær.
- Udtrætning af hjernen, mental træthed.
- Udmattelse, ømhed og smerter i kroppen.
- Behov for pauser, ro og hvile.
- Svingende energi og overskud.



www.lptsd.dk