

# pp Når krigen vekker vonde minner

PRØVEPROGRAMMET

For mennesker som har kommet til Norge som flyktninger, og har opplevd krig og krigshandlinger eller andre vonde ting, kan krigen i Ukraina vekke til live vonde minner og reaksjoner og utløse til dels sterke reaksjoner.



Foto: Jeanette Larsen

For enkelte sitter vonde opplevelser fra tidligere så sterkt i, at de tidvis kan miste kontroll og få kraftig angst og sterke panikkanfall. Dagens nyhetsbilde, der krigen i Ukraina dominerer både overskrifter, nyhetsmeldinger og sosiale medier, er for disse svært utfordrende.

## **Posttraumatisk stresslidelse**

Ifølge psykologspesialist Klara Øverland, førsteamanuensis ved Læringsmiljøsentret (FILIORUM, Selma, OTB) ved Universitetet i Stavanger og spesialrådgiver ved RKBU-Vest Norce, er det ikke uvanlig at mange som har opplevd vonde ting tidligere i livet, lider av traumer og noen av posttraumatisk stresslidelse (PTSD).

– Mange opplever at de mister kontroll over tanker, reaksjoner og følelser

når de ser bilder, hører stemmer, smaker eller lukter ting som minner om den eller de vonde hendelsene de har opplevd. Dette er svært ubehagelig og kan oppstå når de minst venter det, som for eksempel i butikken, når de er sammen med andre, eller om natten, der vonde drømmer gir dårlig søvnkvalitet, sier hun.

**“ Krigssituasjonen i Ukraina vil for mange forsterke de vonde følelsene.**

### **Kan utløse kraftige reaksjoner**

Hun forteller at mange som lider av PTSD, barn som voksne, utvikler trygghetsstrategier for å forsøke å få kontroll, noe som ofte medfører at de lar være å møte folk og unngår steder for å slippe å få angst.

– Lider man av PTSD, kan man få kraftige reaksjoner selv om man er i trygghet. Krigssituasjonen i Ukraina vil for mange forsterke de vonde følelsene, noe som gjør det vanskelig å konsentrere seg, lære nye ting og delta i aktiviteter sammen med andre.

Øverland forteller at kraftige angstreaksjoner er en del av det å ha PTSD. De gir en følelse av å være på vakt hele tiden. Påtrengende minner dukker opp i flere situasjoner, utløst av ulike stimuli som hjernen knytter til den opprinnelige traumatiske hendelsen, noe som oppleves svært utmattende.

### **Overlevelsesstrategier**

Hun understreker at mange kan ha opplevd misbruk, flukt, vold, og krig uten at de har PTSD, men at minnene kan utløse angst og vanskelige tanker uavhengig av en posttraumatisk stresslidelse.

– For å slippe å streve med reaksjonene, dannes det strategier for å unngå det ubehagelige. De kan fantasere, drømme seg bort, eller gå forbi situasjoner som minner om det vonde de bærer på. Det å ha opplevd traumer setter begrensninger på livsutfoldelsen. Mange opprettholder mønster som ikke er så konstruktive på lang sikt, fordi de opplever at det hjelper der og da, forklarer psykologspesialist Klara Øverland som til slutt

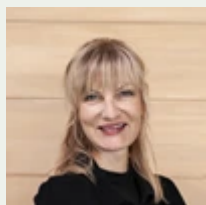
legger til:

– Mange opplever utmattelse, får problemer med konsentrasjon og læring, og får svekket psykisk helse.

### **Trenger du noen å snakke med?**

Noen av oss har ekstra grunn til bekymring for situasjonen i Ukraina, Russland og Øst-Europa generelt. De som har venner og familie, eller tilknytning til denne regionen, kan trenge ekstra omsorg og støtte nå. Er du bekymret for noen du kjenner, kan du kontakte Pårørendelinjen på tlf. 90 90 48 48, eller via chatten vår.

Voksne med flyktningbakgrunn, krigserfaring eller andre traumer, kan oppleve ekstra uro og retraumatisering i disse dager. Hvis du, eller noen du kjenner, trenger hjelp og støtte til å håndtere situasjonen, går det an å ringe Hjelpetelefonen Mental Helse på tlf. 116 123 eller Alarmtelefonen for barn og unge på tlf. 116 111. Disse hjelpetelefonene er døgnåpne.



Tekst:

**Bethi Dirdal Jåtun**

Journalist