



Veje videre fra PTSD

Et oplæg om traumereaktioner

Oversigt

- Om traumer
- Om PTSD
- Stress og Tryghed
- Terapi
- Identitet og relationer
- Håb, tab af håb, accept

Om mig

Benjamin Hauer, autoriseret psykolog

Arbejder i Psykiatrisk Klinik i Maribo

samt på Afsnit for Rehabilitering i Vordingborg

Oprindeligt fra København

Bor på Lolland med kæreste og børn



Om traumer

Traumer

Oprindelig betydning af sår - en brudt overflade

Sidenhen med psykisk betydning

et brudt forsvar

Traumer beskriver hændelser, der er så voldsomme, at deres påvirkning varer ved

Traumer

Alt fra:

- Familiemedlem får hjertestop
- Seksuelt overgreb
- Trafikulykke
- Traumer forbundet med krigsførelse

er potentielt traumatiserende

Der er ikke 1 : 1 relation mellem voldsomhed og reaktion

Traumer

Voldsomhed:

- Oplevet fare for eget eller andres liv
- Svær følelsesmæssig *skift*
- Hurtigt opståede og overraskende situationer

Tidsforløb:

- Bliver man beroliget lige efter?
- Oplever man støtte eller fordømmelse ugerne efter?

Traumereaktion

Kroppen reagerer

- Psykisk: Fokus og tanker
Følelser
- Fysisk: Uro
Nedsat søvn, fordøjelse, mm.

Traumereaktionen passerer normalt inden for 1 til 4 uger.



Om PTSD

Post Traumatisk Stress-syndrom

PTSD beskriver en traumereaktion der:

- Ikke går over, *eller*
- Går over, og begynder så igen inden for 6 måneder

PTSD er som udgangspunkt en kronisk tilstand men bliver bedre med:

- Tid
- Behandling
- Forandring i livsform, identitet

PTSD-symptomer

Stress-symptomer:

- Årvågenhed, angst
- Triggers
- Forværret søvn, koncentration, mm.

Forandring i følelsesliv, skyld

Forandring i identitet og relationer

Al PTSD har en kompleksitet

PTSD

Består basalt i en alt-for-hurtig ændring i:

- Troen på at verden er et sikkert, godt sted
- Troen på at andre mennesker er pålidelige og ikke svigter
- Troen på at man selv er stærk nok til at kunne klare belastninger

PTSD

Når verden ikke føles som et sikkert, godt sted, så vil sindet holde øje med alt og alle omkring dig, og være klar til at reagere på forestillede trusler

Når andre mennesker føles utilregnelige, så bliver det let at isolere sig, og det bliver overvældende at være iblandt fremmede

Når man mister troen på egen styrke, så rammes man af skyldfølelse og får lyst til at give op

Vejen videre fra PTSD er at samle på beviser for det modsatte. De findes ved at leve livet



Stress og Tryghed

Et nyt nervesystem

PTSD ændrer fundamentalt reaktioner på trusler

Når nervesystemet ikke vender tilbage til hvordan det var før traumet, så kan man ikke leve på samme måde som man gjorde før traumet

Nyt nervesystem -

Ny hverdag

Tryghed og grad af stress

I stå

Rolig aktivitet

I gang

Intens aktivitet

Overbelastning



Livet med PTSD

PTSD kan give uro, man prøver at overgå ved at sætte tempo, overbelaste krop, benytte stimulanter, mm.

PTSD give en træthed, der medfører, at man går i stå og undgår alt udover det velkendte

Strikke og svømme.

Livet bliver indskrænket, hvis man ikke finder balance i både rolige aktiviteter, og intense aktiviteter.

At tro på tryghed

En vigtig tanke er:

- Jeg er i sikkerhed

Hvilke situationer kan man tro på den?

Hvordan kan man få de situationer til at fylde mere i ens hverdag?

Kilder til tryghed

Bruge kroppen

Kreativitet

Fællesskab

Natur

Spiritualitet

Alene-tid

Andet

Andet

Andet



Terapi

Terapeutisk tilgang

Behandling har mål om symptomhåndtering og mestring

Eksempler på typiske terapiformer:

Tilbage til Nutiden

Prolonged Exposure

Narrativ behandling

EMDR

Terapeutiske mål

Tre overordnede mål:

- Viden og overblik for egne PTSD-symptomer, triggers, mm.
- Traumebehandling
- Øve strategier til at håndtere angst, finde ro/tryghed, mm.

Traumebehandling

Traumet ligger som en svær emotionelt betinget knude

Følelserne holdes tilbage, fordi man undgår at tænke på traumet. Jo mere de holdes tilbage, jo værre bliver de

Traumebehandling er at forholde sig til traumet, indtil traumet bliver kedeligt

Langsomme, rolige skridt i ft. at bevæge sig ind på traumets terræn

Ubehag er en del af processen

Terapi og recovery

Traumebehandling bedrer genoplevelser, men traumet forsvinder ikke

Behandling behøver ikke indeholde traumebehandling for at være effektiv

De andre grene af behandlingsformålet er fortsat vigtige:

- Lære sine mønstre at kende
- Finde metoder til at genskabe ro
- Fortsætte livet



Identitet og relationer

Hvem jeg er efter traumet

Vi er i livslang udvikling - men normalt går udviklingen langsomt

Traumer ændrer livet fra en dag til den næste - Piskesmæld

Følelse af kontroltab forbundet med forandring

Fremmedgørelse

Hvem jeg er stolt af at være

Selvtillid bygges ofte på temaer om hvad man kan yde for andre - som kan ændre sig når man bliver syg

Hende med det gode
humør

Hende der aldrig
melder sig syg

Ham der altid
hjælper

Ham der kan tage
mod hvad som helst

Man må finde andre ting man kan være stolt af at være

Hvem jeg er som arbejdsløs

Arbejde som identitet

- Behovet for fællesskab
- Behovet for at kunne yde og bidrage
- Behovet for at komme væk hjemmefra

Hvordan finder man dette uden for arbejdsmarkedet?

Frivillig-fællesskaber

Hobby-fællesskaber

Relationer og PTSD

Relationer rammes dobbelt af PTSD:

- Generelt for sygdomme: Overskud og særhensyn
- Specifikke PTSD-symptomer:
 - Mindre tålmodighed
 - Andre reaktioner under konflikter
 - Ændret intimitet og større behov for alenetid

Relationer og PTSD

PTSD kan føre en i retning af ensomhed - man skal gå en anden vej

- Konkret ensomhed (at være alene)
- Oplevet ensomhed (at føle sig alene blandt andre)

Relationer må genopdages efter udviklingen af PTSD

Måske nye personer, måske færre personer...

At finde nye gode måder man kommunikerer og bruger tid på sammen

Skyld

PTSD forstærker skyldfølelsen:

- Skyld forbundet med traumet
 - Min egen skyld at...
 - Jeg skulle bare have...
- Skyld forbundet med symptomer
 - Folk er skuffet over mig...
 - Jeg kan da bare tage mig sammen...
 - Jeg er en belastning for andre...

En del af skyldfølelsen stammer fra traumet

Arbejde med skyldfølelse

Skyld kan ikke fjernes ved at sige til sig selv, at man ikke bør have den

⇒ Skyld over skyld

Skyld behandles gennem bekræftende relationer og gennem selvomsorg

Selv-omsorg:

- Selvbekræftende tanker og tale
- Selvbekræftende handlinger



Håb

Håb

En vigtig del af at kunne bygge en ny livsform er at bevare håbet

Troen på:

At ting kan forandre sig

At man trods symptomer kan få et værdifuldt liv

At man har den fornødne styrke

Tab af håb

Håbet tabes let under PTSD - svære symptomer og svære følelser

PTSD starter en produktion af negative automatiske tanker

PTSD som angst: Tanker med fokus på negative muligheder

Det er naturligt at give op. Fremskridt pauses, men glemmes sjældent

1, 2 eller 4 gange...

Genvinde håb

Fokus på de ting som giver én håb:

- Familie
- Venner
- Fællesskaber
- Meningsfulde aktiviteter
- Fundamental tro på at ting forandrer sig
- Beviser på, at tilstanden ændrer sig

Accept

Det er ikke fair, at det der er sket er sket

Det er ikke fair, at hændelsen har konsekvenser for ens helbred

Følelsen af uretfærdighed forstærker sig selv

Hvad ikke kan tilgives må accepteres

Accept ændrer ikke situationen - men ændrer oplevelsen af den, hvilket er enormt

Accept og fornægtelse

PTSD og fornægtelse:

- Forsøger at leve som før traumet
- Stiller høje krav til sig selv
- Presser sig selv, kompenserer
- Prøver at løse uretfærdighed

PTSD og accept:

- Forsøger at finde en ny vej
- Lavere, mere realistiske forventninger
- Tillader sig selv at sige fra og være sårbar
- Vælger sine kampe

Former for accept

Accept af sig selv:

- hvordan man levede på før traumet
- hvordan man reagerede på under traumet

Accept af traumet:

- at det der er sket her skete
- at forfærdelige ting kan ske, og tilfældigheder kan betyde så meget

Accept af sig selv efter traumet:

- at nogle mål ikke længere er realistiske
- at skulle bruge tid på at hele

Følelser og rationale

Rationel tro er ofte første skridt -

Herefter følelsesmæssig tro

Accept kommer ved at se på sine følelser

Håb kommer ved at leve livet

Recovery kommer gennem accept og håb

Tak

