

RVTS



«Traumereaksjoner»

Forståelse for posttraumatisk stress og komplekse traumereaksjoner

Temakveld på Smiso – 10. januar 2017
 Spesialist i klinisk voksenpsykologi Sylvi Ramsli Fiskerstrand
 RVTS Vest og Kronstad DPS – voksenpsykiatrisk poliklinikk

RVTS

Hva menes med traumer?

Traume = sår eller skade
Psykologisk traume - overveldende, ukontrollerbare hendelser som innebærer en ekstraordinær psykisk påkjenning for den som utsettes for hendelsen

- Enkeltstående traumatiske hendelser som en ulykke, voldtekt, naturkatastrofe, terror (type 1 traumer)
- Gjentatte traumer over tid i familien og i nære relasjoner, som fysisk og psykisk vold, overgrep og emosjonell neglekt, samt langvarige krigstraumer og tortur (type 2 traumer)

➤ Type 1 traumer kan medføre posttraumatiske stressreaksjoner
 ➤ Type 2 traumer kan medføre komplekse traumereaksjoner, ofte i tillegg til posttraumatisk stress

RVTS

Traumer ryster våre grunnleggende antakelser

- ✓ Om at verden er trygg og forutsigbar
- ✓ Om at vi har verdi og kan påvirke det som skjer med oss
- ✓ Om at andre mennesker i utgangspunktet er gode og til å stole på



De grunnleggende antakelsene blir som «briller» eller filtre som vi erfarer verden ut ifra

Posttraumatisk stress

- Reaksjon på en belastende hendelse eller situasjon av usedvanlig truende eller katastrofal art, som sannsynligvis vil fremkalle sterkt ubehag hos de fleste

Gjenopplevelser – påtrengende minner og bilder, mareritt, flashbacks – handler og føler som om traumet skjer på nytt

Unngåelse av steder, aktiviteter, personer og situasjoner som minner om traumet (triggere), samt nummenhet og følelsesmessig avflatning

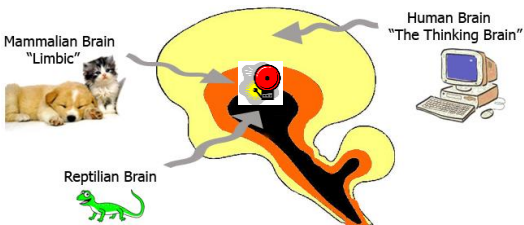
Overaktivering og vaksomhet, kroppslig uro, skvettenhet og søvnløshet – *nervesystemet skrus inn på overlevelseskanalen*

Når vi opplever fare/ trussel aktiveres våre medfødte instinkter fokusert på overlevelse



<http://www.youtube.com/watch?v=Sz5IJj4t6c>

Vår tredelte hjerne – TENKE, FØLE, SANSE





Kamp eller flukt

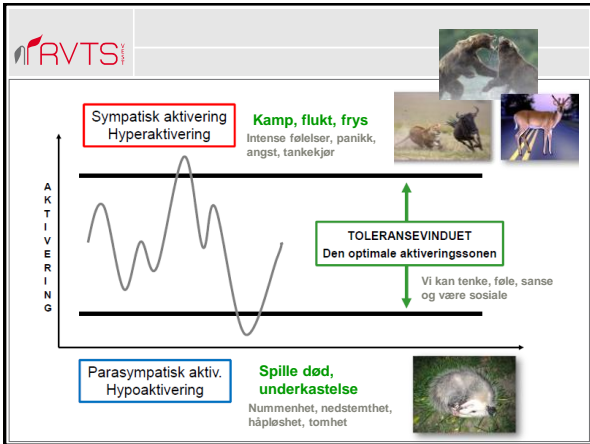


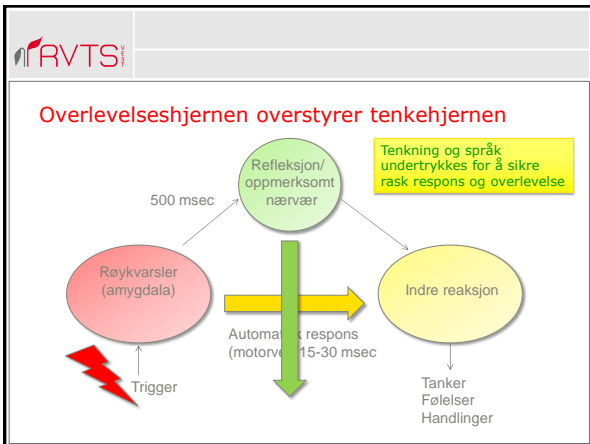
Frysreaksjon – stiv av skrekk



Spille død - underkastelsesreaksjon







RVTS

Komplekse traumereaksjoner

- Traumebegrepet ble lenge kun brukt om reaksjoner etter krig, ulykker og katastrofer
- Judith Herman var en av de første som satte fokus på at skadevirkningene av relasjonelle traumer over tid gikk langt ut over symptomene på posttraumatisk stress
- Hun innførte begrepet «Kompleks PTSD» i 1992



Vansker med å tolerere og regulere sterke følelser

- Kan handle om overveldelse og automatiske overlevelsesreaksjoner
- Kan handle om at man som barn ikke har blitt møtt på følelser og opplevd grunnleggende trygghet
- Hverdagen kan bli en kamp for å holde følelser på avstand eller redusere intensiteten av dem. Mange tyr til overaktivitet, hard trening, rus, selvskading eller mat for å unngå/håndtere følelser

Negativt selvbilde og skyldfølelse

- Vi mennesker har en tendens til å lete etter skyld og årsaker hos oss selv når det skjer vonde ting – forsøk på å forstå og skape mening/kontroll
- Barn tar på seg skyld for å beskytte tilknytningen til omsorgspersoner
- Vi tror vi er slik vi blir behandlet...
- Mange sliter med forestillinger om at man ikke er verdt noe, at det er ingen som kan være glad i en eller liker en, at man ikke fortjener å oppleve gode ting i livet

Vansker med nærhet og tillit til andre

- Det å ha blitt sveket, krenket og skadet av andre mennesker setter spor, og gjør at det er vanskelig å stole på andre og hvilke hensikter de har
- Samtidig er tilknytning og tilhørighet et grunnleggende behov hos mennesker
- Mange kan både føle seg redd for og på vakt i forhold til andre mennesker, men samtidig ønske nærhet og kontakt
- Mange kan også ha vansker med selvhverdelse og grenser – grensene kan bli for rigide eller for slappe



Bevissthetsendringer og dissosiasjon

- Dissosiasjon er et forsvar/mestringsstrategi der traumerelaterte hendelser, følelser, tanker og fornemmelser er koblet bort fra vanlig bevissthet
- Et forsøk på unngåelse/avspaltning for å klare å fungere i hverdagen
- **Psykiske dissosiative symptomer:** fjernhet/faller bort, fremmedfølelse i forhold til seg selv og omgivelsene, hukommelsesproblemer
- **Kroppslige dissosiative symptomer:** nummenhet/lammelser, sansebortfall, besvimelse, å ikke kjenne smerte

Kroppslige plager og smerter

- *Det er vanlig at mennesker som har opplevd traumer har kroppslige plager og smerter*
- Det kan handle om forhøyet aktivering/stress som gir muskel- og leddsmerter, hodepine og fordøyelsesbesvær
- Det kan handle om skader etter vold/overgrep
- Det kan handle om at «kroppen husker»
- Mange har vansker med å kjenne etter i kroppen sin, at man kjenner for lite eller for mye
- Mange har vansker med å ta vare på kroppen sin, og ta kroppens signaler på alvor

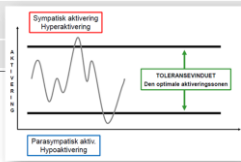


Forholdet til livet og fremtiden

- Traumatisering innebærer at man blir fastlåst i minner fra fortiden, og går med redsel i nåtiden.
- For mange er det vanskelig å se fremover, fordi det som har skjedd overskygger alt annet
- Langvarig belastning og svik kan også stjele troen på det gode – at mennesker kan være til å stole på og at livet er verdt å leve
- Mange kan kjenne seg maktesløs og uten håp

Hvordan få det bedre?

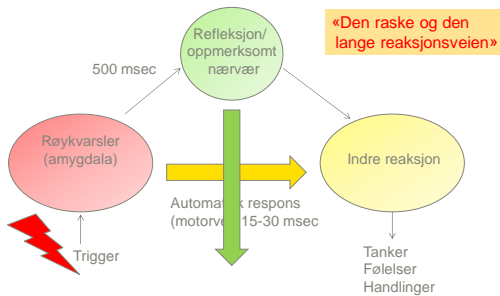
- Prøv å ta inn over deg det som har hendt, og ha forståelse for at dine reaksjoner er normale reaksjoner på unormale hendelser
- Slutt å klandre deg selv, og plasser skylden og ansvaret der det hører hjemme
- Våg å håpe på at nye relasjoner og erfaringer kan være positive
- Lær deg gode måter å håndtere overveldende reaksjoner og følelser på



Et sted å starte...

- Bli kjent med toleransevinduet ditt, og hvilke overlevelsereaksjoner som preger deg mest
- Prøv å finne ut av hva som trigger deg ut av toleransevinduet (tid, sted, situasjon, lukter/lyder, følelser/tanker, relasjoner mm)
- Hva hjelper deg når du merker at du er i ferd med å forsvinne ut av toleransevinduet?
- Håndtering av triggere: noen ganger trenger vi avledning, andre ganger trenger vi å utfordre oss selv litt for å oppleve mestring og at redselen avtar.

Stoppe opp – kople inn tenkehjernen





**Forankring og trygging
- Tilbake til nåtid**

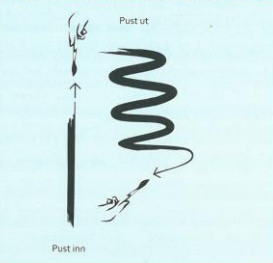
- Minne deg selv på alle forskjellene mellom situasjon/person/sted i nåtiden og i fortiden – beskrive forskjellene i detalj og repetere for deg selv
- Finne ankre for nåtiden – ting som minner deg om å være her og nå, at det er trygt nå (bilde/fotografi, pynteting, kosedyr, tegninger, stein, bok etc)
- Evt fjerne gjenstander som er triggende
- Bruke sansene dine til å orientere deg i forhold til omgivelsene her og nå

Nærværøvelse

- Legg merke til 3 objekter som du kan se i rommet, og rett oppmerksomheten mot detaljene (form, farge, tekstur, størrelse mm). Si høyt 3 av kjennetegnene ved objektene til deg selv.
- Legg merke til 3 lyder som du kan høre her og nå, og lytt til deres kvaliteter. Si høyt 3 av kvalitetene ved lydene til deg selv.
- Berør 3 objekter nær deg, og beskriv høyt for deg selv hvordan de kjennes (myk/hard, varm/kald, glatt/ru mm).
- Gjenta, og kjenn på tilstedeværelse med både syn, hørsel og berøring

Roe ned kroppslig aktivering

Figur 7: Pust med hånden som maler – berolige



- Alle gode ting som hjelper for at kroppen skal bli roligere
- Beroligende musikk, være med dyr, avslappingsøvelser, pusteøvelser...

Et trygt sted/rolig sted

- Å hente frem et imaginært indre trygt sted kan være beroligende og stabiliserende når man kjenner uro, har vonde minner, er redd
- Dette skal være et sted hvor man føler seg trygg, avslappet og ivaretatt - kjenner indre ro
- Eksempler: strand, innsjø, blomstereng, på fjellet, ved sjøen, skog, trehytte, hus, romskip, lenestol, en aktivitet
- Leve seg jnn i med sansene at man er på det trygge stedet