

Har en af dine nærmeste PTSD?



KompleksPTSD.dk

SYMPTOMER

GENOPLEVELSE Igen og igen og udenfor ens vilje trænger minder sig på og fylder ens sind. Selv om natten vil der for de fleste være mareridt, hvor der ofte sker præcise genafspilninger af traumatet. Ting, steder og mennesker kan trigge flashbacks, som fører én direkte tilbage til de overvældende følelser fra traumerne - især frygt og rædsel og de stærke fysiske fornemmelser, som man havde under traumatet. Det er som at være tilbage i traumerne igen og bevidstheden om, hvor man er, kan være helt væk.

UNDGÅELSE Det er opslidende at genopleve traumer igen og igen, og det gør det svært at leve et normalt liv. Det er derfor naturligt, at man forsøger at undgå det, der kan aktivere flashbacks og minder om traumerne. For eksempel undgå tanker, minder, aktiviteter, situationer og personer, der får én til at genopleve traumerne.

FØLER SIG TRUET Ens alarmsystem er hypersensitivt, så man øjeblikkelig kan reagere på tegn på trusler i omgivelserne. Man er derfor enten overvagtssom eller reagerer voldsommere og pludseligt på det, man sanser og oplever som en trussel. For eksempel uventet støj, lugte eller ansigtsudtryk.

ANDET Alle ens kræfter er fokuseret på overlevelse. Det tærer på kroppens energi, og hjernen fungerer ikke normalt. Det er svært at koncentrere sig, når selv den mindste lyd kræver ens opmærksomhed, og krav i sig selv kan føles uoverskuelige og stressende.

Eksperter er enige om, at PTSD symptomer skyldes fysiske ændringer af hjernen. Ændringerne medfører ofte invaliditet, men ikke altid. Det er forskelligt fra person til person. For at det er tale om PTSD, skal vigtige dele af ens liv dog være signifikant forringet, og have været det i adskillige uger.

VI GØR ALT FOR AT OVERLEVE

Når vi udsættes for noget traumatisk, reagerer vi lige som byttedyr, der bliver angrebet af et rovdyr. Vi stivner, kæmper, flygter, bliver paralyseret eller besvimer, og vores krop reagerer på måder, vi aldrig før har oplevet. Det er ikke noget, som vores tænkende hjerne har indflydelse på. Det er forsvarsreaktioner fra vores primitivere dele af hjernen, som har til formål at sikre vores overlevelse.



HVAD KAN GIVE PTSD?

Man kan få PTSD, hvis man har været udsat for eller vidne til en begivenhed, der har gjort én rædselsslagen, eller som man har oplevet som ekstremt truende. For eksempel voldtægt, død, ulykke, trusler, stalking, overfald, livstruende sygdom eller vold i hjemmet.

Nogen får PTSD, fordi de har været udsat for én alvorlig traumatisk



begivenhed, men de fleste gør ikke. Det er der ingen enkelt forklaring på. Udsættes man imidlertid for tilstrækkelig høje doser stress og traumer, vil alle i praksis udvikle PTSD. Ligeså vil manglende støtte og manglende behandling øge risikoen for at udvikle det.

ACCEPT OG STØTTE

Accepter også, at du ikke kan ændre din kære, der er PTSD ramt. Mennesker ændrer sig kun, hvis de selv ønsker det. Forstå også, at PTSD er en alvorlig lidelse, hvor hensyn og støtte hjælper din kære til at få det bedre. Urealistiske forventninger og krav har den modsatte virkning.

Måder du kan vise din støtte på:

- Lær om PTSD, så du kan forstå, hvad din kære går igennem.
- Tilbyd at gå med til lægen og jobcenter som støtte.
- Tilbyd at holde styr på medicin og terapi.
- Tilbyd at undersøge mulighederne for behandling, men accepter, hvis din kære ikke føler sig klar til behandling.
- Fortæl at du gerne vil lytte, men accepter også hvis din kære ikke vil snakke.
- Planlæg aktiviteter i kan være sammen om. For eksempel gåtur, spise sammen eller se en film.
- Frem kontakt med familie og nære venner, men accepter også, at din kære måske ikke har lyst til at være sammen med andre mennesker.

PAS PÅ DIT EGET HELBRED

Det kan være hårdt for dig, hvis en af dine nærmeste lider af PTSD. Måske har du selv frygt og vrede over traumet eller føler dig skyldig, fordi du ønsker, at din kære vil glemme sine problemer og komme videre med livet. Du kan også føle dig forvirret og frustreret over, at din kære har ændret sig, og at dit liv har ændret sig. Alt sammen kan dræne dig og påvirke dit helbred.

For at kunne hjælpe din kære uden, at du selv brænder ud, er du nød til at give dig selv omsorg og lade andre mennesker hjælpe dig. Sørg for at få regelmæssig motion, være udadventt og lav aktiviteter du nyder.



BØRN OG PTSD

Har du børn, som bliver påvirket af PTSD, er det vigtigt, at de lærer, at de er uden skyld. At symptomerne ikke har noget med dem at gøre. Forklar dem grunden til din kares vanskeligheder uden at gå i detaljer. Børn kan have glæde af terapi. Det har du måske også. Som pårørende til en alvorligt psykisk syg person kan du få en henvisning til en psykolog hos lægen.

KILDER

Region Midtjyllands psykiatri. "PTSD hos voksne – sygdommen, behandling og forebyggelse. 2013.

Dohrenwend BP, Turner JB m.fl. "The psychological risk of Vietnam for U.S. Veterans: A revisit with new data and methods." 2006.

MedicalXpress. "Whats really going on in PTSD brains? Experts suggest new theory. 2016.

World Health Organization. "ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. 2020.

PTSD: National Center for PTSD. U. S. Department of Veterans Affairs. 2020.

Lia Kvavilashvili. University of Hertfordshire. "Solving the mystery of intrusive flashbacks in posttraumatic stress disorder: Comment on Brewin. 2014.

MERE VIDEN?

Scan QR-koden og få mere viden om det at være pårørende til en PTSD

