

# Behandling af PTSD og Kompleks PTSD



KompleksPTSD.dk

## PTSD BEHANDLING I DET OFFENTLIGE

Din læge kan henvise dig til behandling, og er du soldat kan Veterancenteret også henvise dig. Behandlingstilbud:(5, 9)

## PTSD-BEHANDLING I LOKALPSYKIATRIEN.

Behandlingen foregår som et PTSD pakkeforløb med fokus på PTSD. Har du også andre lidelser, kan du få særskilte behandlingspakker for de lidelser.

## SPECIALISERET PTSD-BEHANDLING.

Tilbuddet er specielt egnet for personer med svær eller kompleks PTSD efter tjenesterelaterede belastninger i det offentlige. Det er individuelt, hvem Regionerne vil henvise til behandling. Kan behandling foregå i lokalpsykiatrien kan man ikke blive henvist til dette tilbud.

## HØJTSPECIALISERET PTSD-BEHANDLING

Regionerne kan henvise veteraner til højt specialiseret PTSD behandling, hvis psykologbehandling i Veterancenteret og specialiseret PTSD-behandling ikke er nok.

## BEHANDLING I VOKSENPSYKIATRIEN.

Behandlingen kan være ambulante eller på en åben eller lukket afdeling. Den består af psykiatrisk pleje og behandling for at gøre din psykiske tilstand stabil, så du kan klare dig i egen bolig.

## Kan behandling være skadelig?(3)

Har man store problemer med at styre sine følelser på en hensigtsmæssig måde og føler sig meget utryk ved andre mennesker, kan konfrontering af traumer være direkte skadeligt.

Skab da en tryk relation til psykologen og arbejd med regulering af følelser først.

## Screen dig selv for PTSD(11)

Har du nogensinde i dit liv haft en oplevelse, som var så skræmmende, forfærdelig, eller sindsoprivende, at du i den sidste måned:

1. Har haft mareridt om det eller tænkt over det, når du ikke ønskede det?
2. Har virkelig forsøgt ikke at tænke på det, eller gjort rigtig meget for at undgå situationer, der mindede dig om det?
3. Har været konstant på vagt, vagtsom, eller nemt blevet forskrækket?
4. Følt dig følelsesløs eller distanceret fra andre, aktiviteter eller dine omgivelser?

Hvis du kan svare "ja" til tre af punkterne, skulle du tage at besøge din læge, for at få en vurdering om du har PTSD.

## Medicin eller terapi?

Traumefokuseret terapi giver mere forbedring i PTSD symptomer end

medicin, og virkningen varer længere. Desuden er risikoen for bivirkninger og negative reaktioner generelt større ved medicin end ved psykoterapi.(1)



## Hvilken behandling virker ved kronisk PTSD?

De allerbedste traumefokuserede terapiformer:(4)

- Kognitiv processeringsterapi (CPT)
- Forlænget eksponerings terapi (PE)
- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

CPT og PE afhjælper også depression og angst, og individuel terapi er bedre end gruppeterapi.

## Hvorfor få behandling?(11)

- Du kan stoppe dine symptomer i at blive værre.
- Du kan få hjælp til at få et familieliv, hvor du har mere styr på dine følelser.
- PTSD kan forværre fysiske helbredsproblemer. Behandling kan forbedre din fysiske sundhed.
- Dine symptomer kan have en anden årsag end PTSD og derfor kræve en anden behandling.

## ANERKENDT BEHANDLING AF KOMPLEKS PTSD<sup>(2)</sup>

### Fase 1 – Stabilisering og styrkelse af færdigheder

Forbedre hverdagslivet, opbygge tillid, give motivation til fortsat behandling, mindske symptomer og øge færdigheder.

### Fase 2 – Gennemgang og omformulering af traumeminder

For eksempel gennem fortælling. Der kan være behov for at vende tilbage til fase 1.

### Fase 3 – Plan for opfølgende behandling

Terapeuten støtter og guider patienten i at anvende færdigheder, som styrker patientens sikkerhed og støttende netværk, og i at opbygge og styrke relationer.

Planer for uddannelse og beskæftigelse overvejes, og tilbagefald mindskes ved jævnlige sessioner fremadrettet.

## MERE VIDEN?

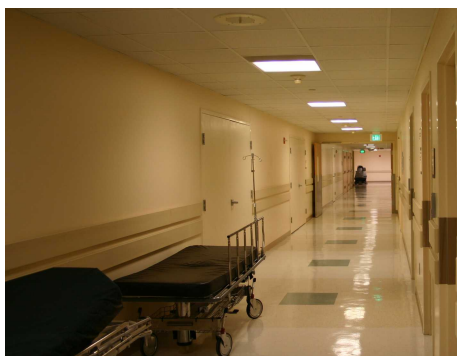
Scan QR-koden og få mere viden om, hvordan du kan få det bedre.



## Hvad kan en psykiater?<sup>(6)</sup>

- Diagnosticere.
- Behandle med medicin.
- Som læge vurdere om lidelser har en fysisk eller psykisk årsag.

Nogle er videreuddannet indenfor samtaleterapi.



## Tilskud til behandling?

Psykiatere med ydernummer er gratis, hvis lægen henviser dig til en psykiater. Henviser lægen dig til en psykolog er der en vis egenbetaling. For unge mellem 18 og 21 år er det dog gratis frem til 1/1 2022.

Lægen kan henvise dig til 12 timers psykolog efter eget valg, hvis du indenfor 6 måneder:<sup>(7)</sup>

- Har været ude for en traumatisk oplevelse, der har sat dig i krise.
- Har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen.
- Er pårørende til en alvorligt psykisk syg.

## Dårlig behandler?

Det er meget vigtigt, at du har det godt med din behandler. Oplever du nogle advarselklokker under din behandling, så skift behandler. At udtrykke din bekymring og søge en ny behandler er et sundhedstegn og et tegn på grænser. Advarselstegn ved en behandler:<sup>(10)</sup>

- Piller konstant i dine sår.
- Driller, mobber, manipulerer eller flirter med dig.
- Støtter dig ikke i at få relationer og i at udvikle dine sociale evner.
- Tager din sidst tjente krone.
- Fremhæver kun det negative.
- Sessionerne er anspændte og stive uden humor.
- Du er afhængig af behandleren efter årevis af behandling.
- Du har en relation til behandleren udover terapien.
- I laver byttehandler for terapi.

Der bør være en følelse af tillid og varme mellem dig og din behandler. Du skal føle dig tryk, respekteret og forstået.<sup>(14)</sup>

## KILDER

1. *Sonya Norman, PhD, Jessica Hamblen PhD m.fl. National Center of PTSD.*
2. *Complex Trauma Task Force: Marylene Cloitre, Chris Courtois, Julian Ford mv.*
3. *Marit Hokland.*
4. *Jonathan, Bisson, Neil P. Roberts m.fl. The Cochrane Collaboration.*
5. *Samtaler med ledere i Regionerne, som varetager specialiseret PTSD behandling.*
6. *National Center for PTSD.*
7. *Psykologer i Danmark.*
8. *Dansk Psykoterapeutforening*
9. *Psykiatrien i Region Midtjylland.*
10. *Kimperley Key.*
11. *U. S. Department of Veterans Affairs.*
12. *Psychology Information Online.*