

# Traumatiserede klienter med PTSD eller Komplex PTSD



KompleksPTSD.dk

## SYMPTOMER på PTSD<sup>(10,12)</sup>

**GENOPLEVELSE** 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 traumat. Ting, steder og mennesker kan trigge flashbacks, som fører én direkte tilbage til de overvældende følelser og de stærke fysiske fornemmelser, som man havde under traumat. 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 minder, 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, og krav i sig selv kan føles uoverskuelige og stressende.

Ca. 80 % har oplevet mindst én traumatisk begivenhed i deres liv.<sup>(3)</sup>

## Funktionstab ved voksne med PTSD<sup>(1)</sup>

Seriøst: 36,6 %  
Moderat: 33,1 %  
Mildt: 30,2 %

## PTSD hyppighed i livet<sup>(3)</sup>

Kvinder: 7,4 %  
Mænd: 3,6 %

## MISTROISKE KLIENTER

At have brug for hjælp eller ydelser kan nemt føles ydmygende og skamfuldt, og klienter kan derfor udvise mistillid og skepsis overfor myndighedspersoner og professionelle hjælpere. I stedet for at fortolke dette som fjendtlighed, manglende motivation eller modstand mod tjenester, så se på det som en normal beskyttende reaktion, når et individ føler sig sårbart.<sup>(6)</sup>

Op til et par måneder efter en traumatisk begivenhed, er det normalt at reagere med post-traumatiske symptomer. Fortsætter symptomerne kan man have fået PTSD.<sup>(8)</sup>

## ÅRSAGER TIL PTSD

Når ens nærmeste bliver udsat for livstruende sygdom, dør eller bliver udsat for noget andet traumatisk er risikoen for at få PTSD 30 %. Ved

seksuel vold som voldtægt, misbrug i barndommen eller i et parforhold er risikoen endda 33 %. Men også overfald, vold, trusler eller at være vidne til vold giver PTSD hos 12 %.<sup>(2)</sup>



Alligevel er PTSD ofte forbundet med noget, som soldater får, men også redningsfolk, betjente, lokoførere og sundhedspersonale er i risiko for at få PTSD gennem deres arbejde. Har de været vidne til eller årsag til død eller seriøse skader får 11 % PTSD.<sup>(2)</sup>

## Er PTSD ligesom stress?

PTSD er en reaktion på en ekstrem og rædselsvækkende oplevelse. Komplex PTSD er oftest en reaktion på at have levet under konstant traumatisering i lang tid. Stress er en reaktion på noget meget mindre dramatisk og ofte daglige oplevelser. Noget som alle er ude for. <sup>(9)</sup> Stress føles ubehageligt, men kan abstraheres fra og passerer normalt over tid. PTSD og Komplex PTSD forstyrrer evnen til at fungere i hverdagen. Ved Komplex PTSD med livslange ændringer af livssyn og personlighed.<sup>(9)</sup>

Ekspertter er enige om, at PTSD og Komplex PTSD skyldes **fysiske ændringer af hjernen**.<sup>(13)</sup>

## SYMPTOMER PÅ KOMPLEKS PTSD<sup>(7, 12)</sup>

For at få diagnosen Komplex PTSD skal man have haft PTSD, og ens symptomer skal være gennemgribende og påvirke én uanset, hvilken situation eller relation man er i, og uanset om de minder om traumatiske oplevelser.

## AFFEKT FORSTYRRELSER

Hjernen sidder fast i nogle af de intense følelser, man havde under ens traumer. Man har derfor svært ved at styre sine følelser. Måske kan man ikke udtrykke eller mærke sine følelser, eller er grådlabil, frygtsom, voldsomt vred, selvdestruktiv, hensynsløs eller voldelig.

## FORSTYRRELSER I SELVET

Man har en vedvarende overbevisning om, at man er værdiløs, mindreværdig og besejret, og føler samtidig dyb skam og skyld over, hvordan man klarede sine traumer.

## INTERPERSONELLE FORSTYRRELSER

Med en manglende evne til at mærke og forstå sine egne følelser, er det svært at opdage, når andre mennesker er farlige for én. Er man traumatiseret af andre mennesker, vil det også være svært for én at vise tillid. Med en begrænset selvfølelse oveni, og at andre ikke forstår det, man har oplevet, bliver det svært at føle sig tæt på andre mennesker og at bevare sine relationer. Ensomheden kan føles altoverskyggende, selv når man er sammen med andre mennesker.

**ANDET** Ens hjerne er hele tiden på udkig efter mulige farer. Små ændringer i omgivelserne kan potentielt være farligt, så traumefølelser kan overvælde én, når som helst. Ved at styre sine omgivelser, får man lidt styring med sine følelser.

## ET STØTTENDE MILJØ

### Tryghed

Skab et trygt miljø omkring klienten, så klientens PTSD ikke bliver forværret. Og forebyg for alt i verden, at klienten bliver udsat for traumer igen eller sat i situationer, som ligner det klienten har været ude for under sine traumer.<sup>(6)</sup>

### Tillid

Når en klients basale behov for at føle sig tryk, respekteret og accepteret er forstået, kan en atmosfære af tillid blive etableret. Tillid er noget du gør dig fortjent til over tid.<sup>(6)</sup>

### Valg

Under traumer har klienter mistet kontrollen over deres liv. Det er derfor vigtigt at vise dem, at de selv har indflydelse på, hvad der sker med dem. Spørg til deres ønsker og vejled dem, så de selv kan tage nogle beslutninger.<sup>(6)</sup>

### Samarbejde

Mange traumeoverlevende er blevet svigtet af andre mennesker. De kan derfor nemt blive trigget af myndighedspersoner, og instinktivt behage dem, så deres egne grænser bliver overskredet, og deres behov ikke bliver dækket. Mind dem derfor om, at det er okay, at stille spørgsmål, afvise tjenester og fremsætte anmodninger.<sup>(6)</sup>

### Uddel magt til klienten

Prioriter at uddele magt til klienten og opbygge kompetencer hos klienten, så klienten kan få opbygget en tro på sine egne evner til at nå mål og klare opgaver.<sup>(6)</sup>

## MERE VIDEN?

Scan QR-koden og få viden om retraumatisering.



## Hvad kan give flashback<sup>(4)</sup>

- Tab af kontrol.
- Trusler eller føle sig truet eller angrebet.
- Interagere med autoritetsfigurer.
- Blive overvåget.
- Blive fortalt, hvad man skal gøre.
- Mangel på privatliv.
- Forstyrrelse af rutiner.
- Følelse af sårbarhed og afvisning.
- Mangel på information.
- Påtrængende eller personlige spørgsmål.
- Blive ignoreret.
- Nedladende udseende / toneleje
- Blive lukket inde i et rum.
- Isolation.
- Lugte, lyde, berøring, smage, kropsposition.
- Høje lyde.
- Overfyldte rum, høje lyde, kraftig lugt.
- Mørke.
- Blive rørt ved eller få fjernet tøj.
- .... med mere.



## KILDER

1. *National Institute of Mental Health.*
2. *Jitender Sareen, MD.*
3. *Dan J. Stein, Matthew Friedman, Carlos Blanco.*
4. *Corin Tubridy. West Central Wisconsin Community Action Agency.*
5. *Elisa Kawam, PhD og Marcos J. Martinez, PhD.*
6. *Jill Levenson.*
7. *Cloitre, M, Gavert, D, Brewin, C m. fl.*
8. *HELPGUIDE.ORG.*
9. *The Israel Psychotrauma Center.*
10. *PTSD: National Center for PTSD. U. S. Department of Veterans Affairs.*
11. *Dohrenwend B. P, Turner JB m.fl.*
12. *World Health Organization.*
13. *Francesca L. Schiavone, Poul Frewen m.fl.*