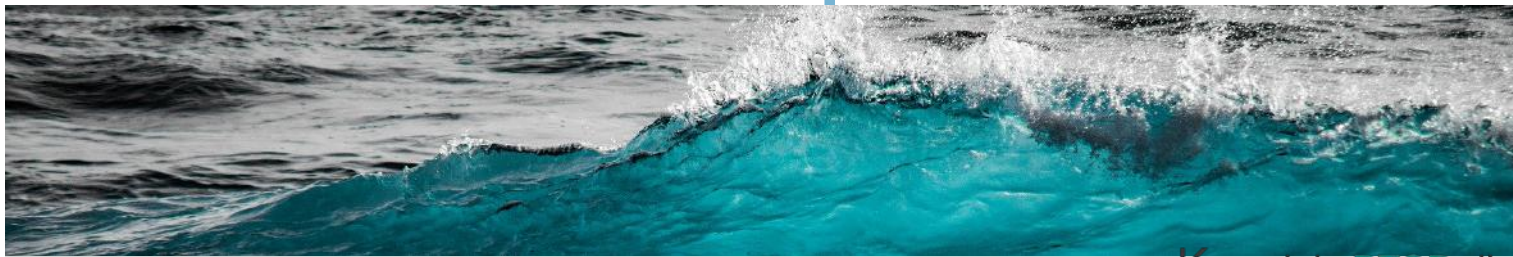


Traumatiserede klienter med PTSD eller Komplex PTSD



KompleksPTSD.dk

PTSD SYMPTOMER^(ICD-11)

For at få diagnosen PTSD skal man have alle følgende symptomer, og de skal forårsage signifikant forringelse af, hvordan man fungerer i sit liv: ⁽¹²⁾

GENOPLEVELSE

Igen og igen og udenfor ens vilje trænger minder sig på og fylder ens sind. Ved nogen viser det sig ved flashbacks, hvor man oplever præcise genafspilninger af traumet. Andre døjer med mareridt eller levende minder, der trænger sig på, når man ikke selv har bedt om det. Det kan næsten være hvad som helst, der får minderne frem. Noget man ser, hører, mærker, smager eller lugter. Det er psykisk belastende af genopleve traumet igen og igen. Typisk er genoplevelse efterfulgt af stærke fysiske fornemmelser og stærke overvældende følelser - især rædsel eller frygt.

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 minder en om traumerne. Man undgår for eksempel 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.

Funktionstab ved voksne med PTSD⁽¹⁾

Seriøst: 36,6 %.

Moderat: 33,1 %.

Mildt: 30,2 %.

PTSD hyppighed i livet⁽³⁾

Kvinder: 7,4 %.

Mænd: 3,6 %.

Både børn og voksne får PTSD⁽⁷⁾

MISTROISKE KLIENTER

At have brug for hjælp eller ydelser kan nemt føles ydmygende og skamfuldt, og klienter kan derfor udvise mistillid og skepsis overfor myndigheds personer 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.⁽⁶⁾

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

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 %.⁽²⁾ 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.⁽²⁾

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. ⁽⁹⁾ 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.⁽⁹⁾

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

SYMPTOMER PÅ KOMPLEKS PTSD⁽¹²⁾

For at få diagnosen Komplex PTSD skal man også opfylde de diagnostiske krav til PTSD. Har man Komplex PTSD har man således også PTSD.

Følgende symptomer karakteriserer Komplex PTSD og for at få diagnosen, skal symptomerne både være alvorlige, vedvarende og forårsage signifikant skade på ens liv:

AFFEKT FORSTYRRELSER

Man har problemer med sin affekt regulering. 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 overbevisninger om sig selv som værende mindre, besejret eller værdiløs. Derudover er overbevisningerne ledsaget af følelser af skam, skyld eller nederlag relateret til den traumatiske begivenhed, som man har været udsat for.

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 har man vanskeligheder ved at bevare sine relationer og i det hele taget at føle sig tæt på andre mennesker.

MERE VIDEN?

Scan QR-koden og få viden om retraumatisering.



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.⁽⁶⁾

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.⁽⁶⁾

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.⁽⁶⁾

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.⁽⁶⁾

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.⁽⁶⁾

NYT DIAGNOSESYSTEM

Komplex PTSD er en diagnose i det nye diagnosesystem, og der er kommet nye krav til PTSD diagnosen. Nogen psykiatere er begyndt at give deres klienter de nye diagnoser, men ikke alle. I 2022 skal alle psykiatere gøre brug af de nye diagnoser.

Hvad kan give flashback⁽⁴⁾

- 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. *NHS.*
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.*
14. *Sundhedsdatastyrelsen.*