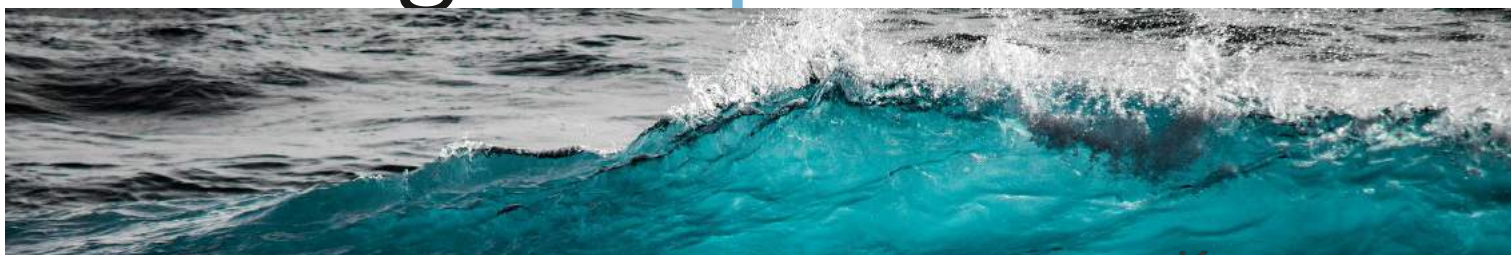


Har en af dine nærmeste PTSD og Komplex PTSD?



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:

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.



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 kæres 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 få en henvisning til en psykolog hos lægen.

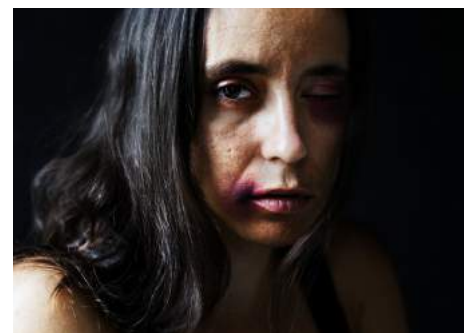
VI GØR ALT FOR AT OVERLEVE

Når man udsættes for noget traumatisk, reagerer man lige som byttedyr, der bliver angrebet af et rovdyr. Man flygter eller kæmper, hvis man kan, men ved komplekse traumer, som kan føre til Komplex PTSD, er det ofte ikke muligt. I stedet for lukker ens krop ned, og man bliver ubevægelig eller besvimer. 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 KOMPLEKS PTSD?

Man kan få Komplex PTSD, hvis man har været udsat for en begivenhed eller en serie af begivenheder, som har været ekstremt truende eller rædselsvækkende. Mest almindeligt er længerevarende og gentagne begivenheder, hvor flugt er vanskeligt eller umuligt. For eksempel tortur, slaveri, længerevarende vold i hjemmet eller gentagen seksuel og fysisk mishandling i barndommen.



Ekspertter er enige om, at PTSD skyldes fysiske ændringer af hjernen. Ved Komplex PTSD er endnu flere dele af hjernen fysisk ændret. Hjernen forvrænger sansendeindtryk, følelser reguleres forkert, og dele af hjernen er låst, så man ikke kan handle eller føle.

SYMPTOMER PÅ KOMPLEKS PTSD

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

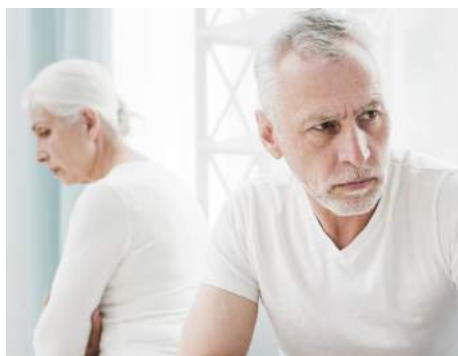
Med en manglende evne til at mærke og forstå sine egne følelser, er det svært at opdage, når andre mennesker er farlige for én. Er man traumatiseret af andre mennesker, vil det også være svært for én at vise tillid. Med en begrænset selvfølelse oveni har man vanskeligheder ved at bevare sine relationer og i det hele taget at føle sig tæt på andre mennesker.

HVEM GIVER DIAGNOSEN KOMPLEKS PTSD?

I Danmark er vi ved at overgå fra diagnosesystemet ICD-10 til det nye diagnosesystem ICD-11. 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.

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 traumatet 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.

MERE VIDEN?

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



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.

KILDER

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

World Health Organization. "ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Vers 09/2020)

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

Cloitre, M, Gavert, D, Brewin, C m. fl. "Evidence for proposed ICD-11 PTSD and complex PTSD: a latent profile analysis." 2013.

Toni Luxenberg, PsyD, Joseph Spinazzola, PhD, and Bessel A. van der Kolk, MD. Lesson 25: "Complex Trauma and Disorders of extreme Stress (DESNOS) Diagnosis, Part One: Assessment."