

Har en af dine nærmeste 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 traumat. 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 traumat 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.

Ekspertter er enige om, at PTSD symptomer skyldes fysiske ændringer af hjernen.

FUNKTIONSTAB VED VOKSNE MED PTSD

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

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 eksponeret for en ekstrem truende eller rædselsvækkende begivenhed eller flere begivenheder. 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 af stress og traumer, vil alle i praksis udvikle PTSD. Ligeså vil manglende støtte og manglende behandling øge risikoen for at udvikle det.

Både børn og voksne får PTSD

Både børn og voksne kan få PTSD. Børns symptomer er anderledes end de voksnes, fordi de ikke er færdigudviklet i hjernen. Nogle børn har symptomer, der ligner de voksnes, men de kan også have symptomer på vanskelig adfærd, fysiske symptomer, manglende interesse for det, de plejer at kunne lide, og de kan genopleve deres traumer gennem leg.

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 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 i 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 (Vers: 09/2020).

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.

NHS. "Symptoms Post-traumatic stress disorder (PTSD)." 2018.

MERE VIDEN?

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

