

Har en af dine nærmeste Kompleks PTSD?



KompleksPTSD.dk

PTSD ER EN DEL AF KOMPLEKS PTSD

Har man diagnosen Kompleks PTSD, har man også alle symptomerne på PTSD:

GENOLEVELSE Igen og igen og 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 fra traumerne - især frygt og rædsel og de stærke fysiske fornemmelser, som man havde under traumat. Det er som at være tilbage i traumerne igen.

UNDGÅELSE Det er opslidende at genopleve traumer igen og igen. Det er derfor naturligt, at man forsøger at undgå det, der kan aktivere flashbacks og minder om traumerne. For eksempel undgå 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 kan derfor være overvagtssom eller reagerer voldsomt 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 kan føles uoverskuelige og stressende.



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 du 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 Kompleks 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 Kompleks PTSD, hvis man har været udsat for en begivenhed eller en serie af begivenheder, som har været ekstremt truende eller



rædselsvækkende. Risikoen for at få Kompleks PTSD øges ved traumer som andre mennesker har påført én og som er langvarige og gentagne, og hvor flugt er vanskeligt eller umuligt. For eksempel tortur, gentagen udsættelse for kamp, længerevarende vold i hjemmet eller gentagen seksuel og fysisk mishandling i barndommen.

Ekspertter er enige om, at Kompleks PTSD skyldes en række fysiske ændringer af hjernen. Hjernen forvrænger sanseindtryk, følelser reguleres forkert, og dele er hjernen er låst, så man ikke kan handle eller føle.

KOMPLEKS PTSD ændrer personligheden

Udover PTSD symptomer har man også følgende symptomer, som er alvorlige, vedvarende og forårsager skade på vigtige områder af ens liv:

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 kan samtidig føle 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.

For at det er tale om Komplex PTSD, skal der være vigtige områder af ens liv være signifikant skadet, så man for eksempel ikke fungerer socialt eller på arbejdsmarkedet.

PAS PÅ DIT EGET HELBRED

Det kan være hårdt for dig, hvis en af dine nærmeste lider af Komplex PTSD. Måske har du selv frygt og vrede over traumerne 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 nødt til at give dig selv omsorg og lade andre mennesker hjælpe dig. Sørg for at få regelmæssig motion, være udadvendt 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 Komplex 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 Komplex 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 folk.

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." 2022.

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."