

Hva skjer med oss etter sterkt belastende hendelser og hva kan hjelpe oss?

Jeanette Samuelsen, Psykolog

Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk, Bryne

1.lag: Sanseshjernen: utvikling i svangerskap og spedbarnsalder

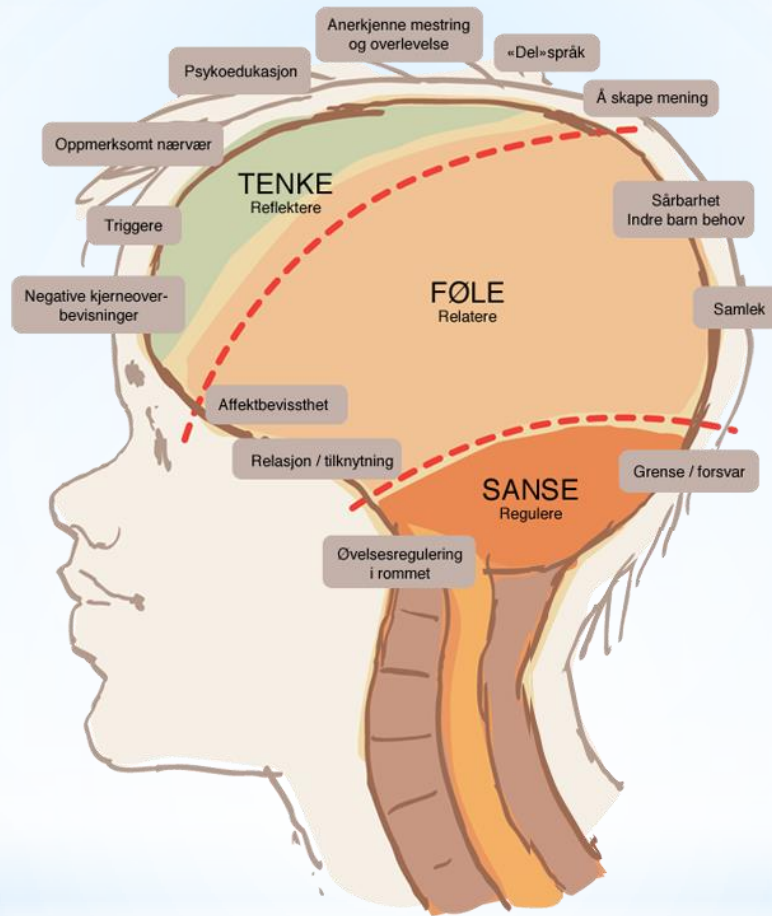
2.lag: Følelshjernen: utvikling i barneår

3.lag: Tenkehjernen: ungdomsår frem til midten av 20 årene

Hjernen formes av bruken

Sterkt belastende hendelser som omsorgssvikt gjør at sansehjernen og følelshjernen prioriteres på bekostning av tenkehjernen.

Dette øker risikoen for senere fysiske og psykiske helseplager



Den tredelte hjernen

1. lag: **Sansehjernen:** kroppens overlevelsesforsvar
2. lag: **Følelhjernen:** følelser og konsentrasjon
3. lag: **Tenkehjernen:** fornuft, refleksjon og problemløsning

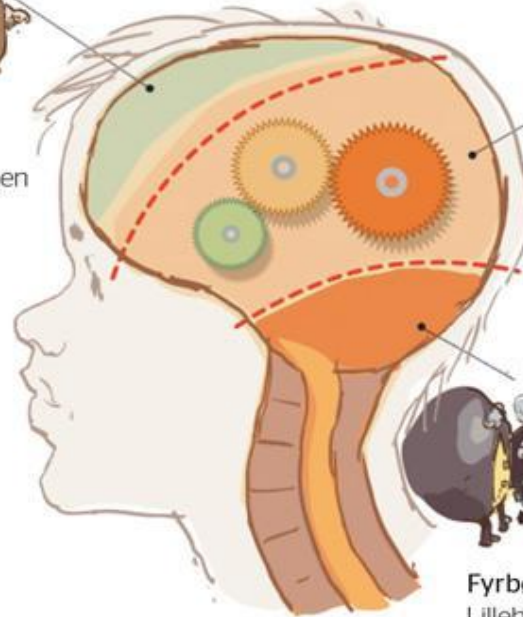
Den tredelte hjernen



Kaptein
Prefrontal Cortex
Den tenkende hjernen



Maskinist
Det limbiske system
Følelseshjernen



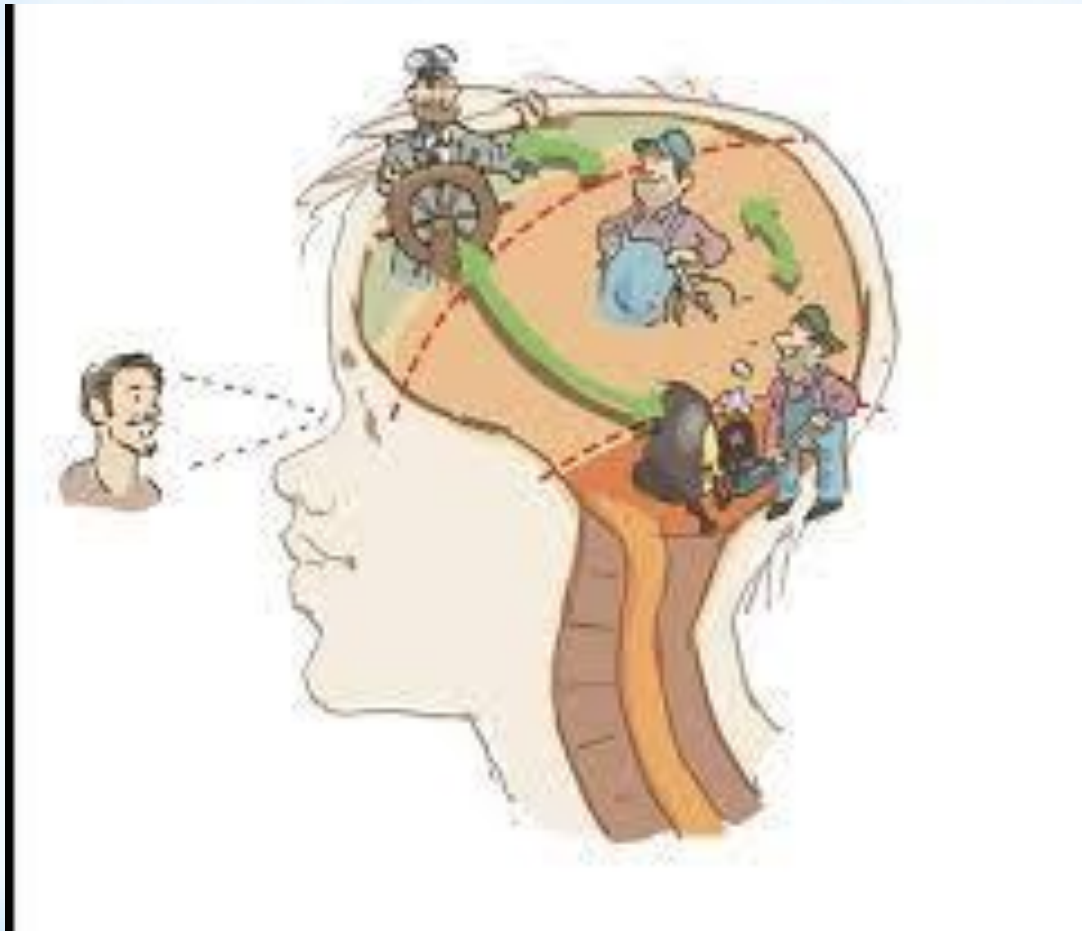
Fyrbøter
Lillehjernen, øvre del av
ryggmargen
Den sansende selvstyrte hjernen

«Dampbåten»
«Dampbåten»

Når vi er trygge og avslappet er hjernen ”toppstyrt” og kapteinen har kontroll

Sanser, følelser og fornuft er i balanse og vi er tilstede i samtalen

Hjernens normaltilstand



“Normal hjerne”

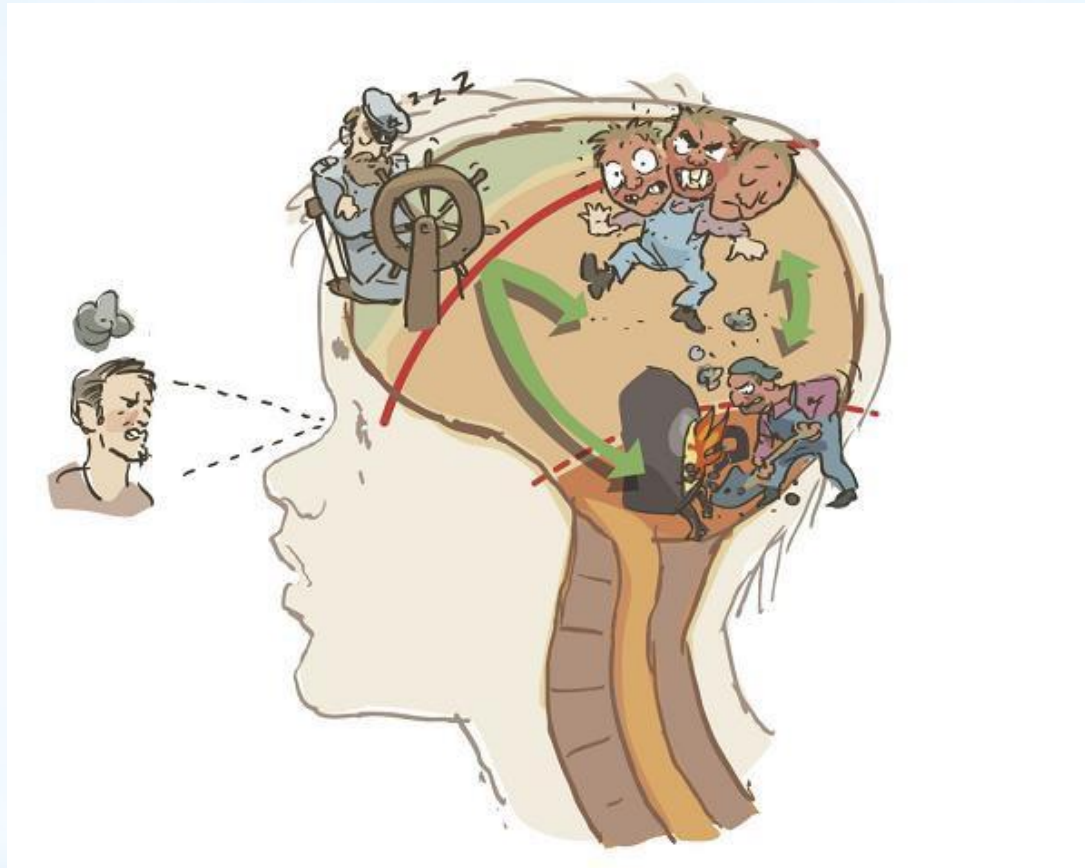
Hjernen har to måter å håndtere fare på:

Den langsomme veien: opp til
tenkehjernen

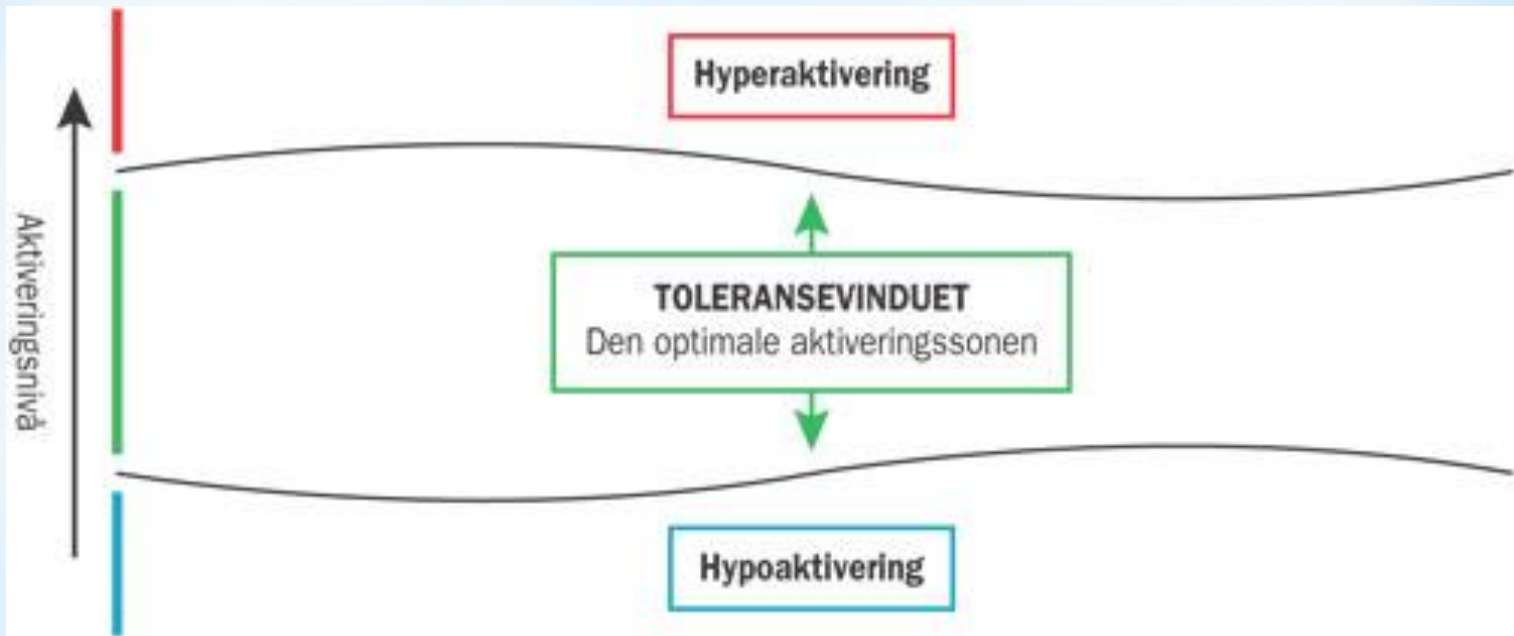
Den raske veien: ned til sansehjernen



Fare alarm!!



Fare alarm!!



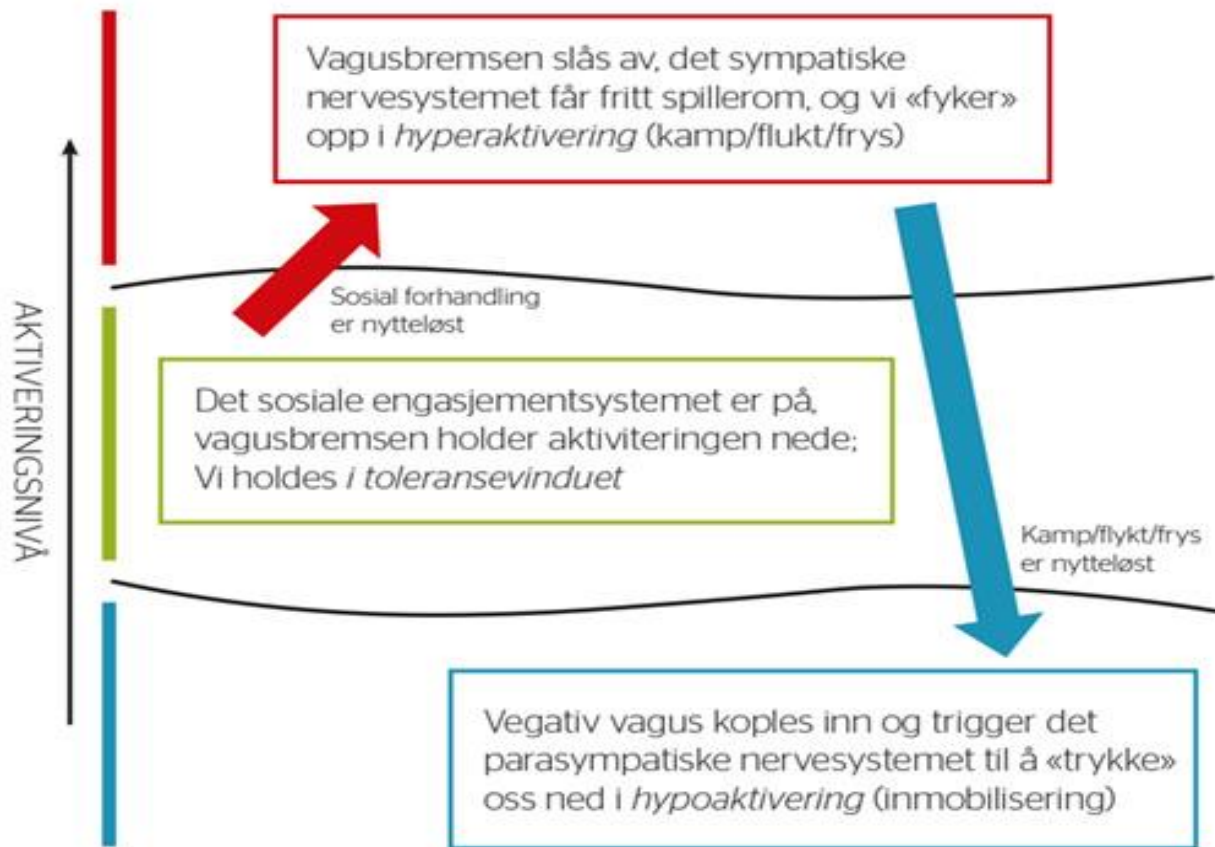
Toleransevinduet

Vanlig mestring og forsvar bryter sammen,
kamp/flukt fungerer ikke, tenkehjernen kobles
fra og kroppen går i frys

Psykisk påvirkning som er så overveldende at
hjernen ikke klarer å bearbeide erfaringen

Ubearbeidede inntrykk lagres som ubevisste
minner som kan uttrykke seg som mareritt,
gjenopplevelser eller følelser i kroppen

Traume



Hvordan indre smerte kommer til uttrykk i form av endret atferd.

Eksempler er sinne, konsentrasjonsvansker, likegyldighet og dissosiasjon

Smerteuttrykk



Smalt toleransevindu hos
traumatiserte

En trigger er et inntykk som utløser et traumeminne.

***Indre trigger-** ex. Tanker og minner

***Ytre triggere-** ex. Lukt, lyd, minnebilder.

Kroppen kan gjenoppleve traumet i form av minner og i form av sanseinntrykk som opplevelse av smerte og redsel.

Triggere

<https://www.youtube.com/watch?v=Sz5IJJj4t6c>

Dag Nordanger ved RVTS-sør om den tredelte
hjernen forklart for barn

Psykoedukasjon/kunnskap om traumeteori

Identifisering av triggere som påvirker en

Stabiliseringsøvelser, “trygt sted”, skille fortid og nåtid, forestillingsøvelser som ufarliggjør triggere

Stabiliseringsøvelser utvider toleransevinduet

Arbeid med traumeminner- ta brodden av disse

Sorgprosess

Trygghet og omsorg i nåtid/gode relasjoner

Hva kan hjelpe?

Kilder:

Undervisningsmateriale fra RTVS Sør,
Traumebevisst omsorg

Tilbake til nåtid, stabiliseringsmanual
Modum Bad



Nyttige kontakter:

rytssor.no cactusnettverk.no