

Når det skjer vonde ting i livet

2014 Psykiater Per Jonas Øglænd
Jæren DPS

Vonde hendelser kan gi problemer

- Krise når det skjer
- Psykiske plager i ettertid

- De fleste får ikke plager i ettertid
- Mange ting spiller inn i forhold til dette

Vonde hendelser. Traumer

Spesielt vonde hendelser kalles for traumer

Hva kvalifiserer til å bli kalt traume?

- Vold, ran, overfall
- Voldtekt, seksuelle overgrep
- Livstruende ulykker, katastrofer
- Krig, tortur
- Være vitne til at nære personer utsettes for det kan også være traumatiserende
- Opplevelser som er livstruende eller som oppleves spesielt truende for ditt personlige selv, dine mest private grenser

Retten etter at det har skjedd

Hva er "lurt" å gjøre rett etter at vonde ting har skjedd? For å komme best mulig ut av det der og da og for fremtiden.....

- Komme fortrest mulig i sikkerhet, forbli i sikkerhet
- Ordne opp i det som kan ordnes
- Opplive trygghet, nå og fremover
- Trøst og støtte. Få fortelle om det, i trygghet
- Ikke fokusere for mye på det fæle og hva mer vondt som kunne skjedd
- Fokusere på at det er over, og hva som er bra
- "mat og melk og varme". Nå er det i orden.

Debriefing?

- Betyr å gå gjennom i detalj hva som skjedde, hvorfor, hvordan det følte osv.
- Alene med en hjelper eller i gruppe

Er dette bra? Gir det gode resultater?

- Det er bra for folk som opplever vanskelige hendelser i jobben sin: brannmenn, politimenn, helsepersonell.
- Det ser ikke ut til å være bra for andre. Det øker fokus på det fæle og kan øke risiko for problemer
- Særlig debriefing i gruppe er ikke lenger anbefalt

Første dager

- Mest mulig trygghet, sikkerhet, fokus på at det er over.
- Støtte. Nettverk. Familie. Venner. Ikke alene.
- Tilbake til god hverdag.
- Søvn. Betyr ikke noe om man sover dårlig. Kanskje heller omvendt
- Alkohol?
- Beroligende medisin?

Forskning omkring disse temaene

Posttraumatisk stress lidelse

Noen får vedvarende plager etter å ha opplevd vonde hendelser, traumer.

Dette kalles posttraumatisk stresslidelse

Posttraumatic stress disorder

PTSD

”nesten PTSD”

- For at man skal kalle det PTSD, må de vonde hendelsene være særlig truende og fæle
- Pluss at man skal ha så og så mange symptomer og plager.
- Noen har opplevd vonde ting som ikke ”kvalifiserer” til å være traumer
- Noen har plager etter traumer, men ikke nok til at man kaller det PTSD
- Vi ser at man kan ha lignende problemer som ved PTSD selv om alle kravene til lidelsen ikke er oppfylt. Man vil i så fall ha nytte av samme terapi

Hvilke plager hører med i PTSD?

- Det kreves at man har opplevd traume
- Gjenopplevelser
- Unngår ting som minner om traume
- Økt stress, alarmberedskap, aktivering
- Nedsatt funksjon på noen felt i livet

Gjenopplevelser

- Tenke på minnene, kjenner uro/angst
- Se for seg bilder eller film av det som skjedde, flashback uten og med lyd
- Høre lyder slik man hørte det da det skjedde
- Kjenne lukter fra hendelsen
- Anfall med følelser man hadde den gangen: maktesløshet, angst, uro, sinne, skam, skyld, lammelse
- Kjenne på kroppen det man kjente den gangen
- Mareritt om hendelsen eller noe som er ganske likt
- Komme i den sinnsstemningen man var da det vonde skjedde
- **Altså: oppleve på ny noe av det man opplevde**
- Alt er lagret i hjernen. Hjernen sender fram deler av det.
- Det følger med uro og angst, ubehag. Det er fælt.

Gjenopplevelse

- Fra flere ganger pr dag til månedlig
- Varighet fra sekunder til timer
- Grad av plagsomt: fra litt til forferdelig
- De som har det verst, opplever at de forsvinner inn i fortiden og opplever det på ny
- Noen får en fjernhet og/eller fremmedfølelse som følger med. Eller havner i et anfall. Dissosiering.

Unngår ting som minner om

- Det er vondt å ha gjenopplevelser
- Det er vondt å tenke på det fæle som skjedde
- Hvis man opplever noe som minner om det, kan dette sette i gang gjenopplevelser og trigge psykisk ubehag.
- Derfor unngår man å tenke på det vonde traume
- Derfor unngår man alt som minner om det
- Det kan være: personer, hendelser, konflikter, steder, stemninger osv

Unngår

- Jo mer man unngår, jo mer isolert blir man
- På det verste sitter man bare hjemme

Jeg har ikke så mye plager med det lenger. Jeg tror det er fordi jeg greier å unngå alt som minner om det. Men livet har blitt kjedelig. Jeg kan jo ikke gå ut lenger. Sitter bare inne og ser film. Mistet alle vennene. Greier ikke jobb...

Unngå

- Noen unngår vanlige følelser i vanlige situasjoner
- De merker at når man **åpner for følelser**, kommer kanskje alle de vonde følelsene fra de vonde minnene og traumet
- Følelser kan minne om følelser i minnene, hjelp hjelp
- Det kan føre til at man stenger av normale, fine, viktige følelser

Jeg har det sjeldent kjekt lenger. Blir så trøblete å kjenne på alle følelsene. Til og med samlivet med kånå påvirkes. Jeg må stenge igjen alt....

Hjelper det å unngå?

- Det er forsket på dette
- Blir man bedre når man unngår?
- Nei, man blir verre
- Det er en del av behandlingen å avsløre sin egen unngåelse og prøve å la være å unngå
- Øve seg litt og litt

Økt stress, alarmberedskap

Av og til i forskjellig grad de følgende plagene:

- Stress, uro, rastløshet
- Søvnproblemer
- Støkker lettere til
- Økt alarmberedskap
- Irritabel, fortere sint
- Nedsatt konsentrasjon, oppmerksomhet
- Hjertebank, skjelven, skjelven i stemmen

Alarmeredskap

- Man er liksom på vakt: tenk hvis det skjer igjen. Eller: følelse av at nå skjer det igjen
- Vonde minner og vonde følelser kan gire opp uro, rastløshet, angst, irritabilitet
- Man jobber ubevisst med å holde vonde minner og følelser vekke, men det ligger der på lur og presser på. Skal lite til før man kommer i alarmeredskap

Nedsatt funksjon

- For å kalle det en psykisk lidelse, skal det være så plagsomt at det i forskjellig grad går ut over daglig funksjon på et eller flere områder:
- Jobb
- Familie
- Fritid
- Venner, sosialt

Veldig forskjellig hvor mye det plager

De fleste med PTSD fungerer rimelig bra men har plager som forstyrrer dem

PTSD kan gi flere plager

- Gjenopplevelser, unngåelse og økt alarmberedskap hører med for alle med PTSD
- I tillegg kan man få forskjellige andre plager
- Hvilke andre plager man har, kommer blant annet an på hvilke vonde ting man har opplevd, hvor alvorlige traumene er, hvilken alder man hadde og hvordan man tenker og føler om det som skjedde.

Selvfølelse

- Når man har opplevd vold, voldtekt, seksuelle overgrep med mer kan det medføre forstyrrelse av selvfølelsen
- Jeg er ikke verdt noe
- Jeg er ødelagt
- Det blir aldri i orden igjen
- Jeg må være lite verdt siden det skjedde akkurat meg
- Jeg greier ikke passe på meg selv.

Er disse tanken riktige?

Er noen mindre verdt enn andre?

Skyldfølelse

Det samme gjelder skyldfølelse:

- Det var min skyld
- Jeg gjorde noe feil
- Jeg kledde meg utfordrende
- Jeg duger ikke, derfor skjedde det
- Jeg kunne kommet unna
- Jeg var ikke sterk nok til på gjøre motstand

Osv osv osv

Er disse tanker riktige? Noen slike tanker kan være riktige. Da kan man jobbe med å forsones seg med det. Og deretter se fremover.

Oftest er tankene ikke riktige. "Feiltekning".

Hva kan du tenke i stede? Øve seg på nye tanker!!!

Skamfølelse

- Av og til er traumene man har opplevd slik at man skammer seg. Den gangen det skjedde og kanskje videre.
- Vanlig ved voldtekt, seksuelle overgrep
- Kan også være skam ved andre traumer
- Skam fordi man selv har gjort noe galt
- Skam fordi man var med på noe ekkelt, vondt, feil
- Skammen kan låse seg fast. Selv om det som skjedde er lenge siden, så er skammen der nå. Ødelegger for meg.
- Hva hjelper? Snakke om det, sette ord på det. Revurdere det. Øve seg på nye tanker.
- Det var naturlig med skamfølelse den gangen, men det er ferdig
- Være sammen med andre mennesker og oppleve at man blir akseptert. Bli bevisst på at man er akseptert og ikke trenger skamme seg.

Håpløshet

- Det har ødelagt meg
- Det vil skje igjen
- Fremtiden er lik fortiden
- Verden er vond og elendig
- Det blir aldri bedre
- Jeg greide ikke forhindre det, derfor duger jeg ikke

Vonde følelser og dumme tanker angående traumehendelsene overføres og gjelder hele livet og verden

Er dette fornuftige oppfatninger? Stemmer det?

Lite energi, trøtthet, slapphet

- Det krever psykisk energi å holde vonde minner og vonde følelser i sjakk
 - Man kan føle seg utslitt av det
 - Og ikke orke noe
-
- Er det nødvendigvis slik at man ikke kan gjøre noe når man føler det slik?

Jeg kan få energi

Man har funnet ut at det er lurt å gjøre ting som kan gi energi selv om man føler man ikke har:

Treffe venner

Gjøre kjekke ting

Trene

Stå opp til vanlig tid

Jobbe

Depresjon

- PTSD kan gi sekundær depresjon
- Blir deprimert av alle plagene, de vonde minnene, at jeg unngår ting og kjeder meg, at det skjer lite, at jeg ikke har krefter igjen
- Hva hjelper? Snakke om det, finne ut av det. Få forståelse for hvorfor det er slik. Bestemme seg for at jeg ikke finner meg i det. Trene. Bestemme seg for endring. Fulle dagene med aktiviteter som gir mening selv om man der og da ikke har lyst.

Problemer med grensesetting

- De som har opplevd vold og seksuelle overgrep over tid, særlig i oppveksten, kan ha problemer med grensesetting
- Det nyttet jo ikke å gjøre motstand, jeg måtte bare la det skje
- Jeg prøvde men tapte alltid
- Det er ikke vits å si nei. Det gjelder heller å komme fort gjennom det vonde som kommer

Disse vil ha nytte av å snakke om dette, bli klar over hvorfor man har problemet.

Og øve seg på grensesetting. Øvelse kan være slitsomt

Kontrolltap

Noen får så store problemer med PTSD at de av og til kan miste kontrollen. Følelsene tar overhånd.
Anfall der det på et vis "klikker" for meg

- Selvskading
- Rus
- Slåssing
- Forvirringsanfall
- Fjernhetsanfall

Dissosiering

Noen får plager med det vi kaller dissosiering

Dette gjelder særlig hvis man har vært utsatt for vold eller seksuelle overgrep i oppveksten av nær person

Anfall med fremmedfølelse

Glemmer ting som har skjedd

Anfall med angst, uro, utrygghet, kontrolltap

Problemer med å være klar over tiden

Fjernhetsanfall

De som har mest plager: stemmer i hodet, følelse av å være flere inni seg selv

Kroppslige plager

PTSD gir ofte kroppslige plager. Alt som har med vonde følelser og angst, kan gi reaksjoner i kroppen. Kropp og sinn er samme person

- Hodepine
- Muskelspenninger og smerter
- Kvalme. Vondt i magen
- Økt migrene

Mistolker. Misforstår

Hvis man har vært utsatt for vold, seksuelle overgrep eller grov omsorgssvikt i oppveksten.

Hvis man har vært utsatt for traumatiske opplevelser over tid som voksen.

Kan man ha problemer med :

Misforstår lettere ting som skjer

Mistolker lettere

Oftest i negativ retning.

Viktig å være klar over det , finne ut av det

PTSD , hva hjelper?

- Forståelse. Alt jeg har sagt i dag. Nyttig
- Revurdere det som skjedde, se på det med nye øyer, gjerne sammen med en som er flink å hjelpe med slike ting
- Av og til kan det være god behandling å bearbeide minnene. Eksponering. For at det skal være nyttig, bør det være med hjelp av en som har god kompetanse på det. Det er ikke nok at man bare forteller. Da kan det bli verre. Kognitiv terapi for PTSD.
- Noen av dem som har opplevd de verste tingene som kan skje, tåler ikke å snakke om det som skjedde. De blir for dårlige av det. Da brukes annen type hjelp

Hva hjelper

- Gode boforhold
- God nok økonomi
- Venner
- Trening
- Meningsfulle dager
- Trygghet
- Stabilitet
- Tillit til dem du har med å gjøre

Hva hjelper

- Å styrke kroppen sin
- Å styrke seg psykisk. Bygge meg opp
- Yoga
- Selvkontroll
- Jobb hvis man er i stand til det

Hva hjelper

- Utfordre "feiltenkning"
- Bestemme seg for hva man vil tenke i stede

Er fremtiden lik fortiden?

Er jeg lite verdt fordi det skjedde med meg?

Skal jeg ha skyld og skamfølelse hele livet?

Bli bevisst på grensesetting og øve seg på det.

Hva hjelper

- Få hjelp til å vurdere sine egne reaksjoner

jeg får de fæle gjenopplevelsene, blir redd, det klikker nesten for meg. Jeg ruser meg. Jeg selvskader meg , jeg.....

- Ser du hvorfor dette skjer?
- Er det nyttig mer enn at du i øyeblikket rømmer vekk?
- Er det mer skadelig enn nyttig?
- Kan du trygge deg på bedre måter?
- Skal vi finne bedre alternativer når du blir dårlig?

Hva får plass i livet ditt?

- Kan vi bestemme over det som skjer i hode vårt?
- Skal vi finne oss i at PTSD overtar hele fokus?
- Skal resten av livet mitt handle om det som skjedde for ti år siden?
- Perspektiv. Vurdere. Ta styring. Bli mer sjef over seg selv og følelsene og fokus.

Hva hjelper

- Et liv som er trygt og meningsfullt er god medisin for vonde minner
- Min fremtid er annerledes enn fortiden, jeg kan gi slipp på fortiden, den tar meg ikke lenger