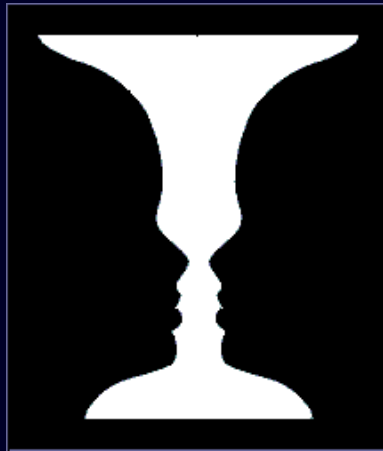


# Psykotraumatologi

## Introduktion



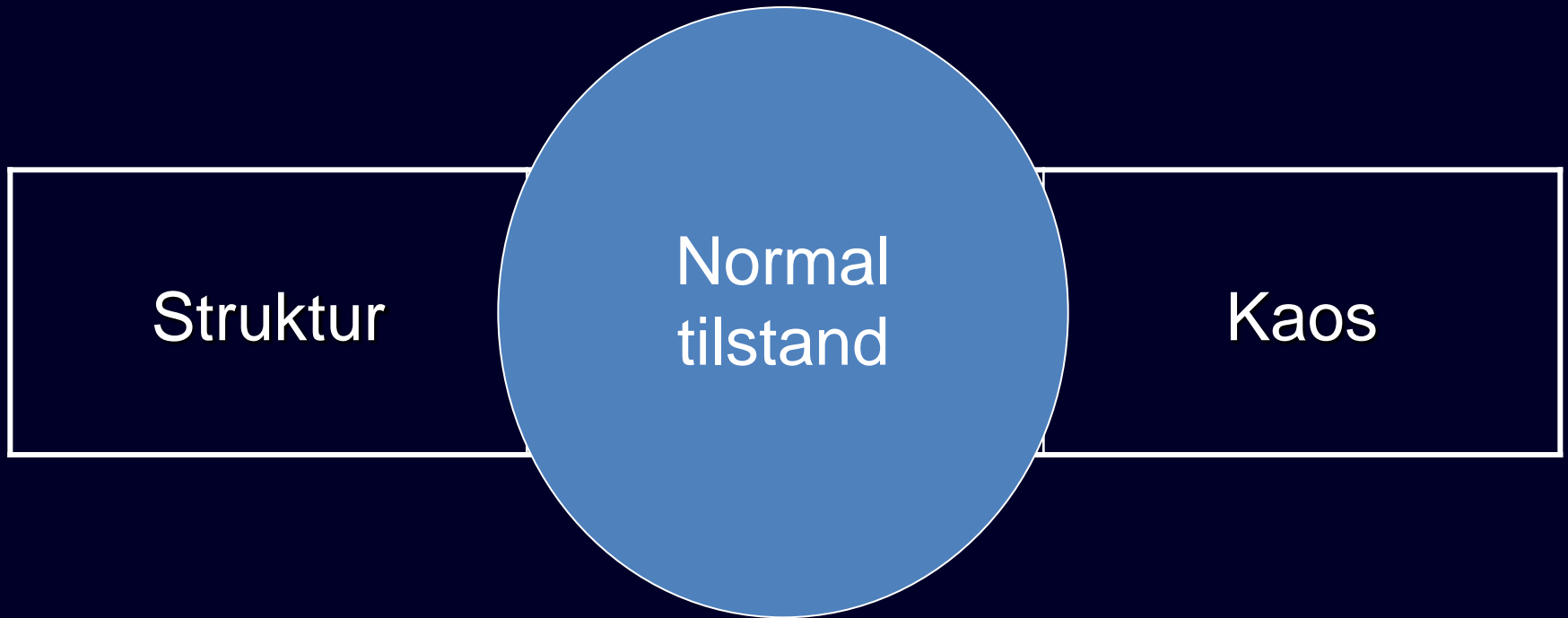
**”Kognitiv Terapi – Stress og Traumer”**

**Thomas Iversen, aut. psykolog**

**Personalepsykolog, ekstern lektor**

[www.thomas-iversen.dk](http://www.thomas-iversen.dk)

# Psykotraumatologi – introduktion



# 5 VIGTIGE PRINCIPPER FOR PSYKISK FØRSTEHJÆLP

- SKABE EN OPLEVELSE AF SIKKERHED
- SKABE BEROLIGELSE
- SKABE EN OPLEVELSE AF PERSONLIG OG KOLLEKTIV HANDLEKRAFT
- SKABE FORBUNDETHED
- SKABE HÅB

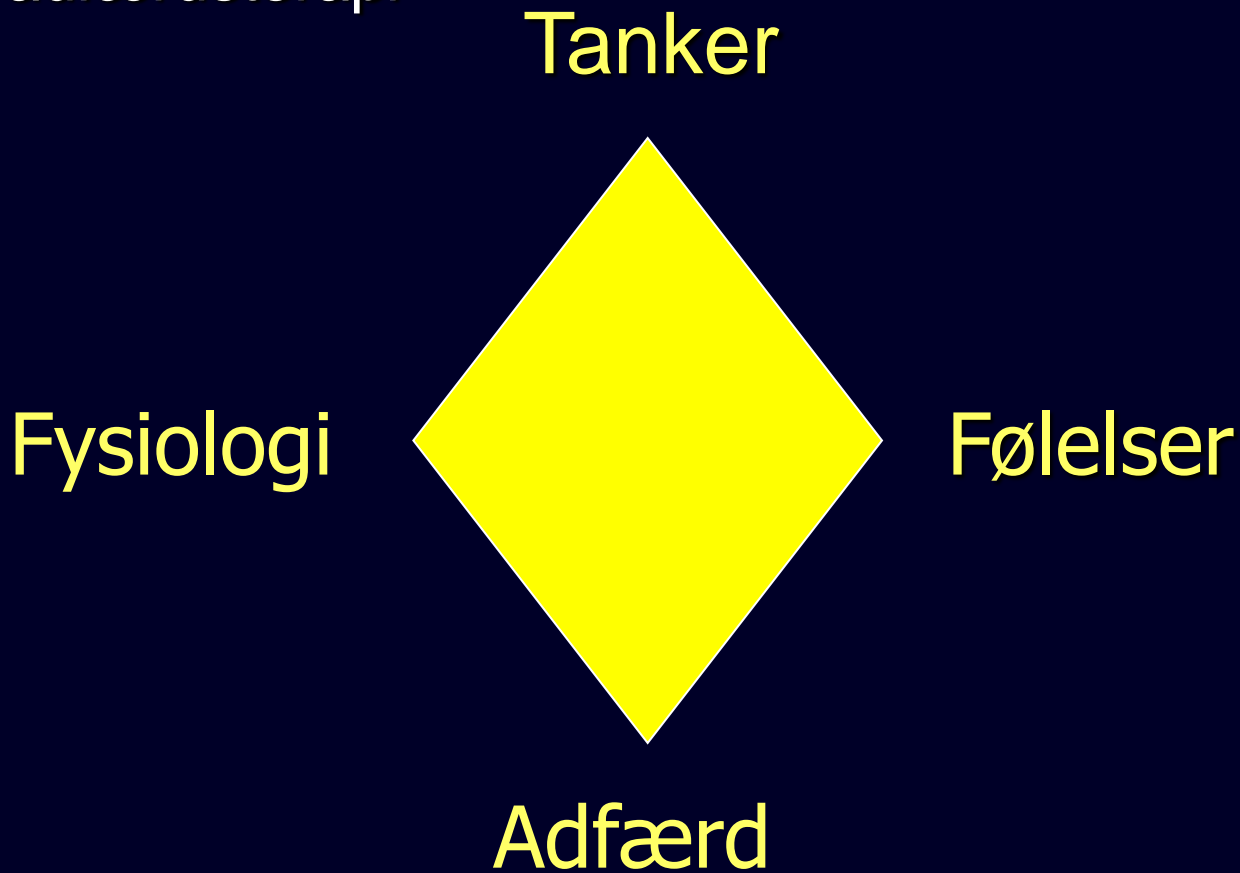
*HOBFALL, WATSON, BELL, BRYANT, BRYMER ET AL. (2007)*

[WWW.THOMAS-IVERSEN.DK](http://WWW.THOMAS-IVERSEN.DK)

*p R I V E T*

# Psykotraumatologi – introduktion

Kognitiv adfærdsterapi



Kritisk hændelse



Betinget emotionel reaktion



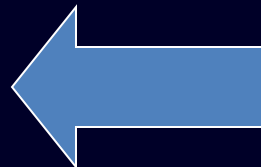
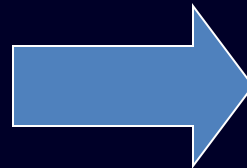
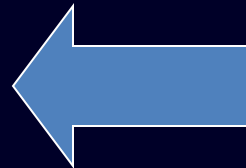
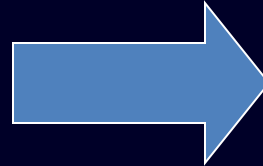
Akut belastningsreaktion



PTSD



Varig personlighedsændring



# Psykotraumatologi – introduktion



## Psykotraumatologi – introduktion

### Belastningsreaktioner – flere lag

- Angst symptomer
- Depressive symptomer
- Kognitive symptomer
- Somatiske symptomer
- Sociale ”symptomer”

# Psykotraumatologi – introduktion

- Behandling af PTSD og andre følger af traumer

Akut belastningsreaktion og PTSD:

Den centrale følelse er angst

Traumer kan have andre centrale følelser:

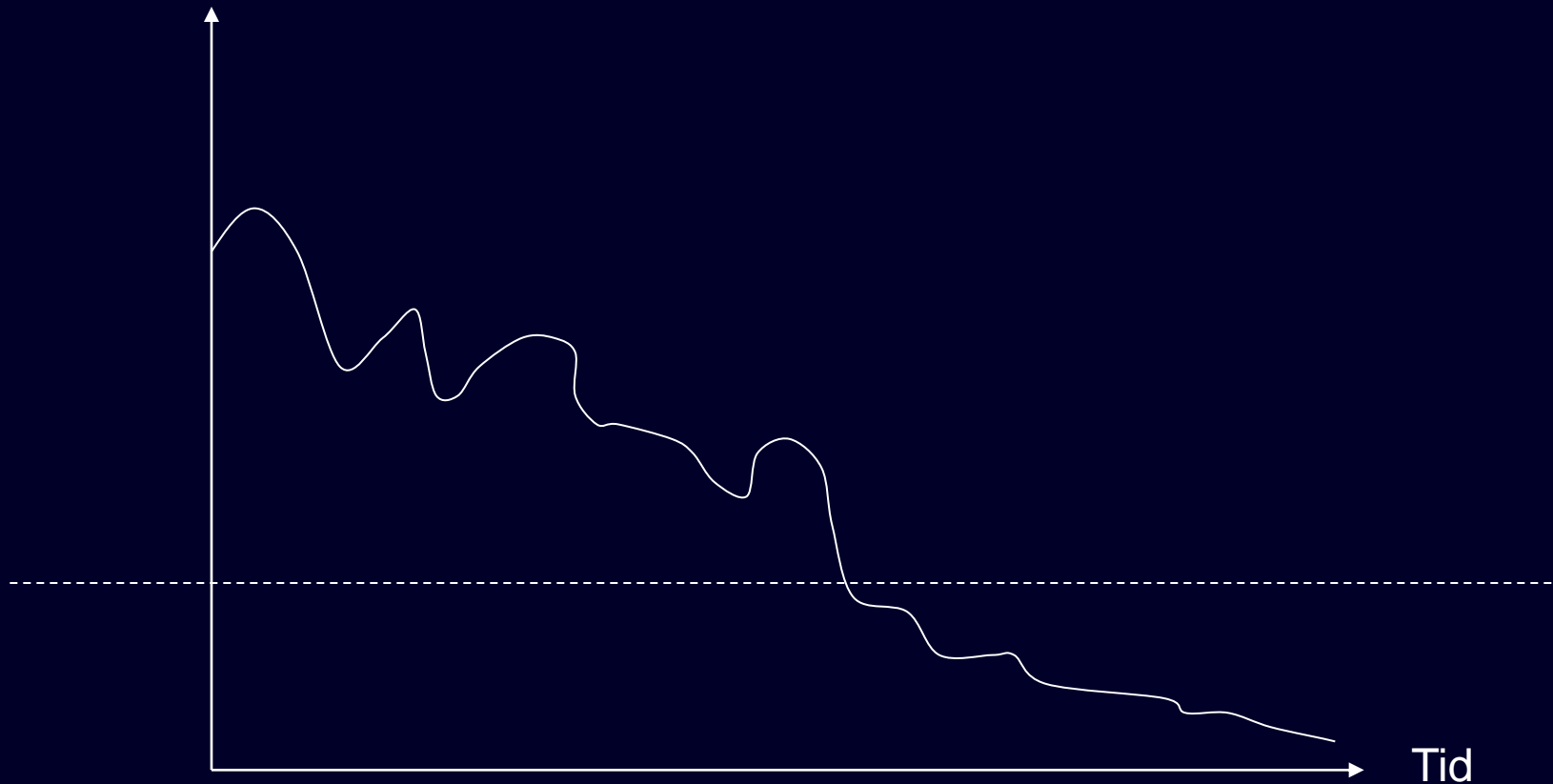
- Vrede
- Skyld
- Overlevelses-skyld
- Skam
- Sorg

*(PTSD-diagnosen kalder på en revision).*



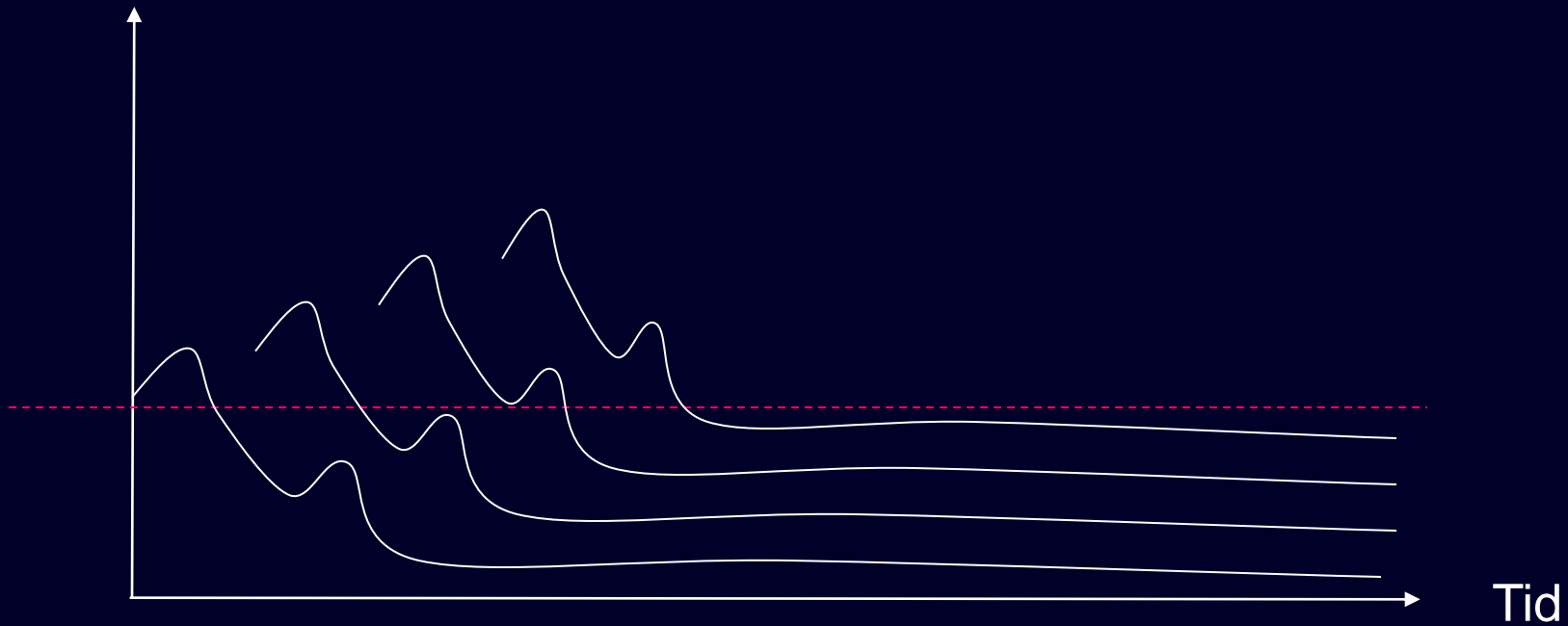
# Reaktionen aftager ujævnt over tid

Reaktion



# Traumerester akkumuleres

Reaktion



# Psykotraumatologi – introduktion

## Forskellige årsager til traumer

- Skader på eget og andres liv og førlighed
- Tab af sociale relationer (tab af kærlighed)
- Tab af værdier (ejendele, ejendom og genstande med affektionsværdi)
- Tab af værdighed og godt omdømme
- Andre belastninger

# Psykotraumatologi – introduktion

## Faktorer af betydning for traumets oplevelse og virkning

- Alder (udviklingstrin)
- Arten af relation mellem offer og krænker
- Oplevelse af intentionalitet

## Psykotraumatologi – introduktion

Stress, traumer og andre belastninger kan forstærke hinanden

- Arbejdsbetinget stress
- Livsstilsbetinget stress
- Problemer i personlige relationer
- Ulykker og kritiske hændelser
- Vold og voldtægt
- Økonomiske problemer

# Psykotraumatologi – introduktion

## Forskellige reaktioner på ”samme” stimulus

- A – Anne
- B – Birgitte
- C – Camilla
- D – Dorte
- E – Else
- F – Frida

# “The Big Five” Fem-faktormodellen

1. Openness (åbenhed)
2. Conscientiousness (samvittighedsfuldhed)
3. Extroversion (ekstroversion)
4. Agreeableness (venlighed)
5. Neuroticism (neuroticisme)

# Psykotraumatologi – introduktion

## Udgangspunkt for CBT

1. Indlæringspsykologi:
  - Hvordan har han lært, og hvordan lærer han noget nyt?
2. Kognitionspsykologi:
  - Hvordan tænker hun, og hvordan kan hun tænke anderledes?
3. Perceptionspsykologi:
  - Hvordan oplever han verden, og hvordan kan han opleve den anderledes?



# Psykotraumatologi – introduktion

UBS → R

BS → R

-

Operant betingning

positiv forstærkning

negativ undgåelsesadfærd