

# Det psykiska traumats konsekvenser

psykologiska och biologiska  
aspekter vid traumatisering

# Akut stressreaktion

Extrem händelse

Paralys – överlevnad

Rädsla - skräck

# Vi begriper vad vi ser

- Synintryck
- Talamus (omkopplingscentral)
- Hjärnbarken (begriplighet, sammanhang)
- Amygdala (känslor)
- Hippocampus (tid och plats)

- När amygdala tolkar fara utlöses en akut stressreaktion i kroppen utan att vi hinner förstå och analysera vad som händer, och vi reagerar för att rädda oss.

# Akut stressreaktion - symptom

- Blekhet
- Hjärtklappning
- Tunnelseende
- Obehagskänsla i mag/ tarm kanalen
- Tunnelseende
- Nedsatt hörsel
- Rastlöshet
- Vidgade pupiller
- Oro
- Overklighetskänsla
- Rädsla

# Stressen påverkar hjärnan

- Vid stressreaktioner skickar amygdala ut hormoner som skadar hippocampus, det område som hanterar lagring av minnesbilder och intryck som tid och rum.
- Pågår detta länge kan hippocampus krympa. Påverkan av hippocampus tros kunna orsaka svårare stressreaktioner tex PTSD.

# Det psykiska traumats konsekvenser

1. Bristande tillit till andra människor och myndigheter, men också till sig själv och sin egen kropp
2. PTSD, posttraumatiskt stressyndrom
3. Dissociativa tillstånd

# Posttraumatiskt stressyndrom

- A. Personen har varit utsatt för en allvarlig traumatisk händelse där hon/han reagerat med en intensiv rädsla, skräck eller hjälplöshet
- B. Återupplevandesymtom
- C. Undvikandesymtom
- D. Överspändhetssymtom

A. Personen har varit utsatt för en traumatisk händelse under vilken båda av följande faktorer fanns med:

- Individens upplevelse, bevitnande och konfronterades med en händelse eller en serie händelser som innebar död, allvarlig skada eller hot mot egen eller andras integritet
- Individens reaktion innefattade intensiv fruktan, hjälplöshet eller skräck

## B. Den traumatiska händelsen återupplevs om och om igen på ett eller följande sätt:

- Återkommande, påträngande och plågsamma minnesbilder, tankar eller perceptioner relaterade till händelsen
- Återkommande mardrömmar om händelsen
- Handlingar eller känslor som om den traumatiska händelsen inträffade på nytt
- Intensivt psykiskt obehag inför inre eller yttre signaler som symboliserar eller liknar någon aspekt av den traumatiska händelsen
- Fysiologiska reaktioner på inre och yttre signaler som symboliserar eller liknar någon aspekt av den traumatiska händelsen

## C. Ständigt undvikande av stimuli som associeras med traumat och allmänt nedsatt själslig vitalitet enligt tre eller fler av följande kriterier:

- Ett undvikande av tankar, känslor eller samtal som förknippas med traumat
- Aktivt undvikande av aktiviteter, platser eller personer som framkallar minnen av traumat
- Oförmåga att minnas någon viktig del av händelsen
- Klart minskat intresse för eller delaktighet i viktiga aktiviteter
- Känsla av likgiltighet eller främlingskap inför andra människor
- Begränsade affekter (t.ex. oförmåga att känna kärlek)
- Känsla av att sakna framtid

**D. Ihållande symptom på överspändhet (som inte funnits innan traumat), vilket indikeras av två eller fler av följande kriterier:**

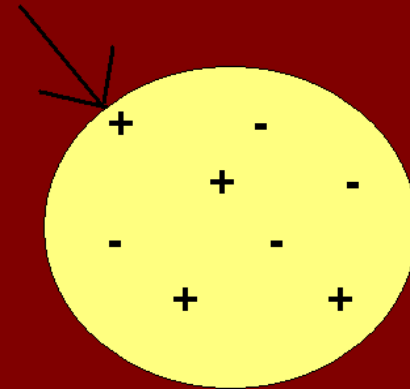
- Svårt att somna eller orolig sömn
- Irritabilitet eller vredesutbrott
- Koncentrationssvårigheter
- Lättskrämdhet
- Överdriven vaksamhet

# PTSD utgör ett allvarligt hinder för:

- Förmågan att tillgodogöra sig ny information
- Anpassning till nya miljöer och arbetsförhållanden
- Adekvata känslomässiga reaktioner
- Framtidsplanering
- Nya relationer och vänner
- Äktenskapliga relationer
- Föräldrarollen och föräldrafunktionen

# Psykologiska konsekvenser vid svår traumatisering

- Vid ett trauma slås "psykets vävnader" sönder
- Det "skyddande hölje" som finns runt sinnet, själen perforeras av den traumatiska upplevelsen (Freud)



# Regression

- Vid traumatisering sker en psykologisk och känslomässig regression till de allra tidigaste objektrelationerna i livet
- Trygghet och tillit ifrågasätts starkt
- De inre goda objekten blir maktlösa och sviktar i varierande grad till att hos en del haverera totalt



# Kronisk PTSD och dissociativa tillstånd

# Dissociation

- Sinnets försök att fly när flykt inte är möjligt (Loewenstein)
- Skyddar patienten från att översvämmas av traumatiska händelser och de regressiva fantasier som dessa minnen triggjar



# Regression

- Vid traumatisering sker en psykologisk och känslomässig regression till de allra tidigaste objektrelationerna i livet
- Trygghet och tillit ifrågasätts starkt
- De inre goda objekten blir maktlösa och sviktar i varierande grad till att hos en del haverera totalt



# Dissociativa tillstånd

- Är ett uttryck för kollaps av övergångsområdet mellan fantasi och verklighet, det område där bla lek och symboler skapas och som möjliggör kreativitet och meningsfull självkänsla.

# Dissociativa tillstånd

- Partiell eller total förlust av normal integration mellan minnen av det förflutna, medvetandet om identitet och omedelbara sensationer samt kontroll över den kroppsliga motoriken.

# Somatic reenactment

- En somatisk repetition av traumat.
- En individ kan vid ett trauma drabbas av så starka känslor att upplevelsen av händelsen splittras upp (dissocieras).  
Minnet registreras då inte i det explicita (verbala) minnet utan endast somatiskt.







