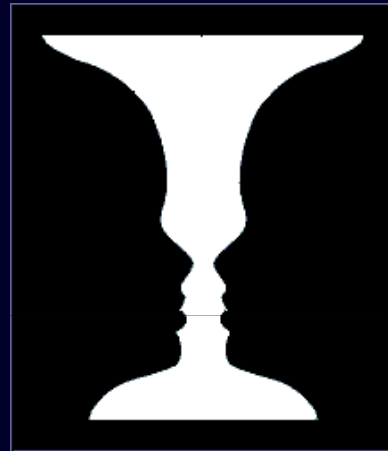


Psykotraumatologi

Introduktion



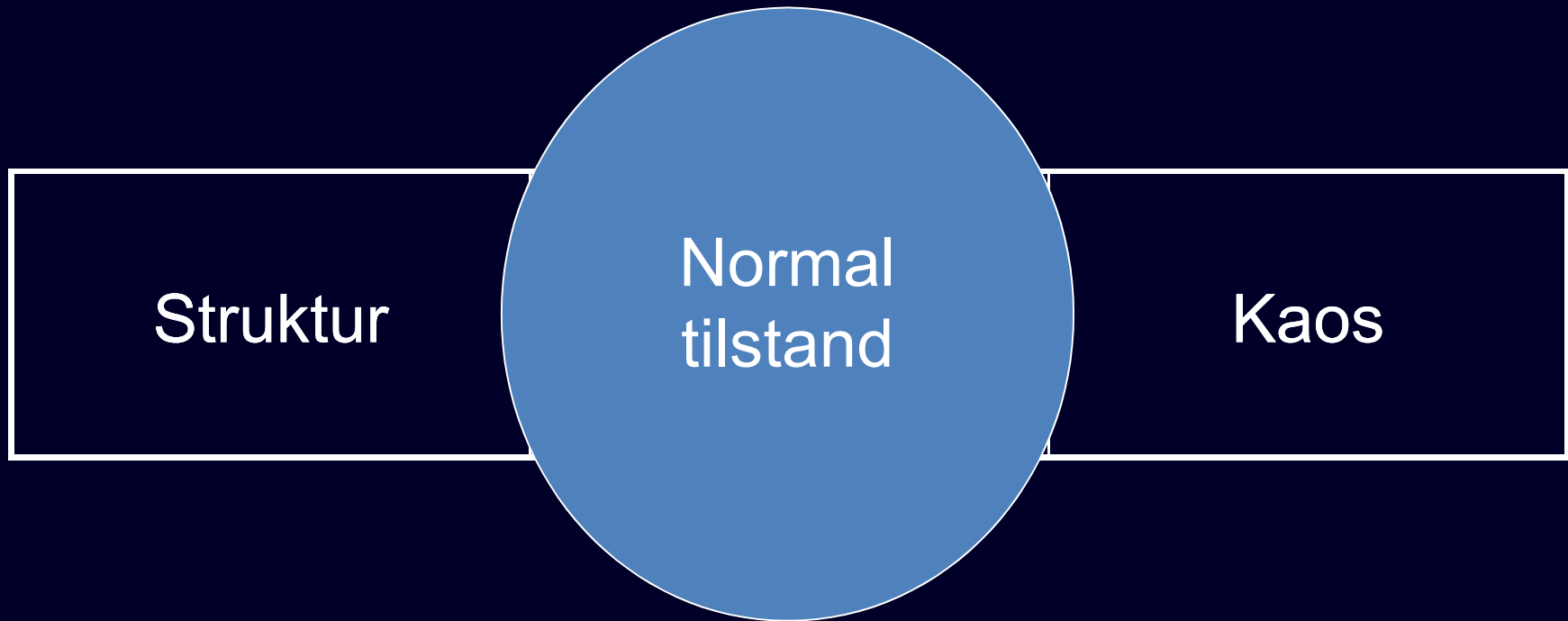
”Kognitiv Terapi – Stress og Traumer”

Thomas Iversen, aut. psykolog

Personalepsykolog, ekstern lektor

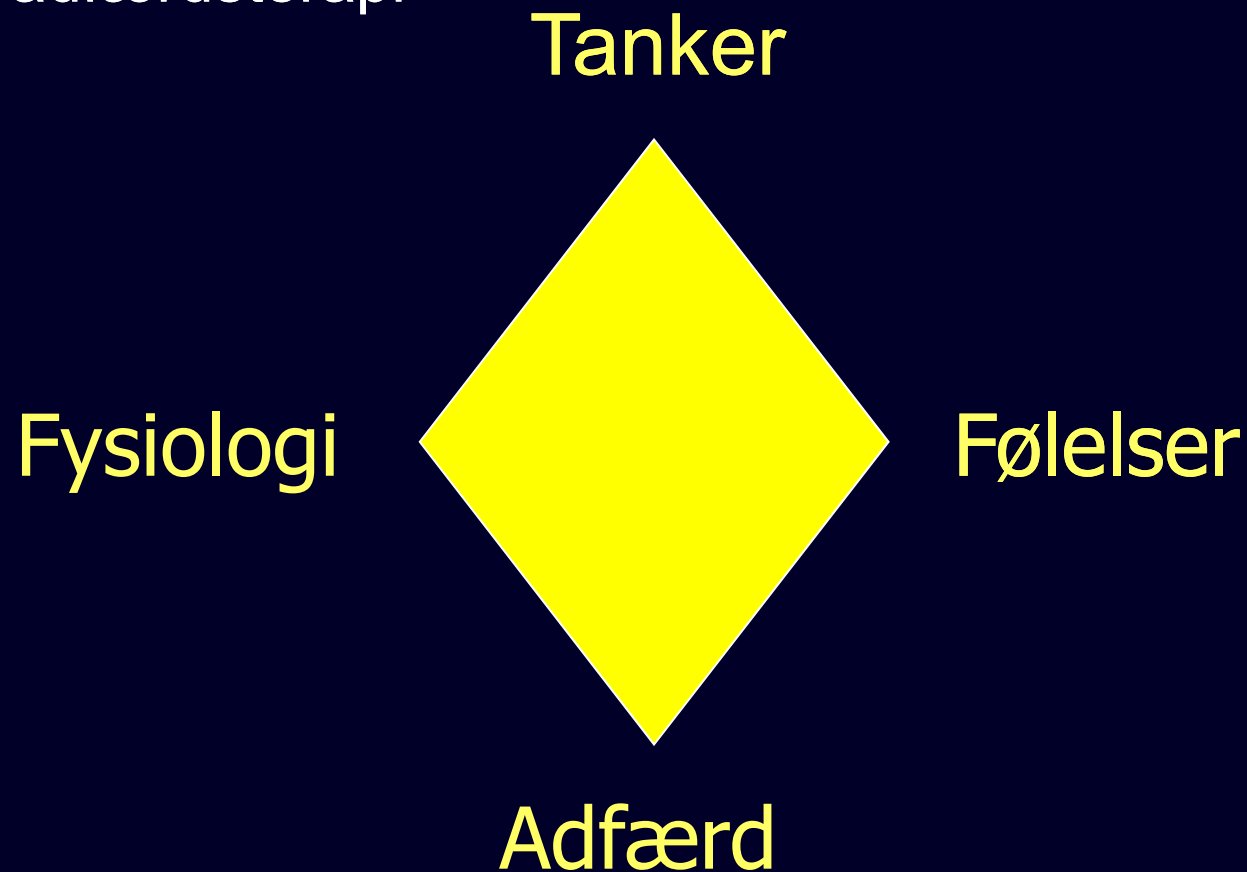
www.thomas-iversen.dk

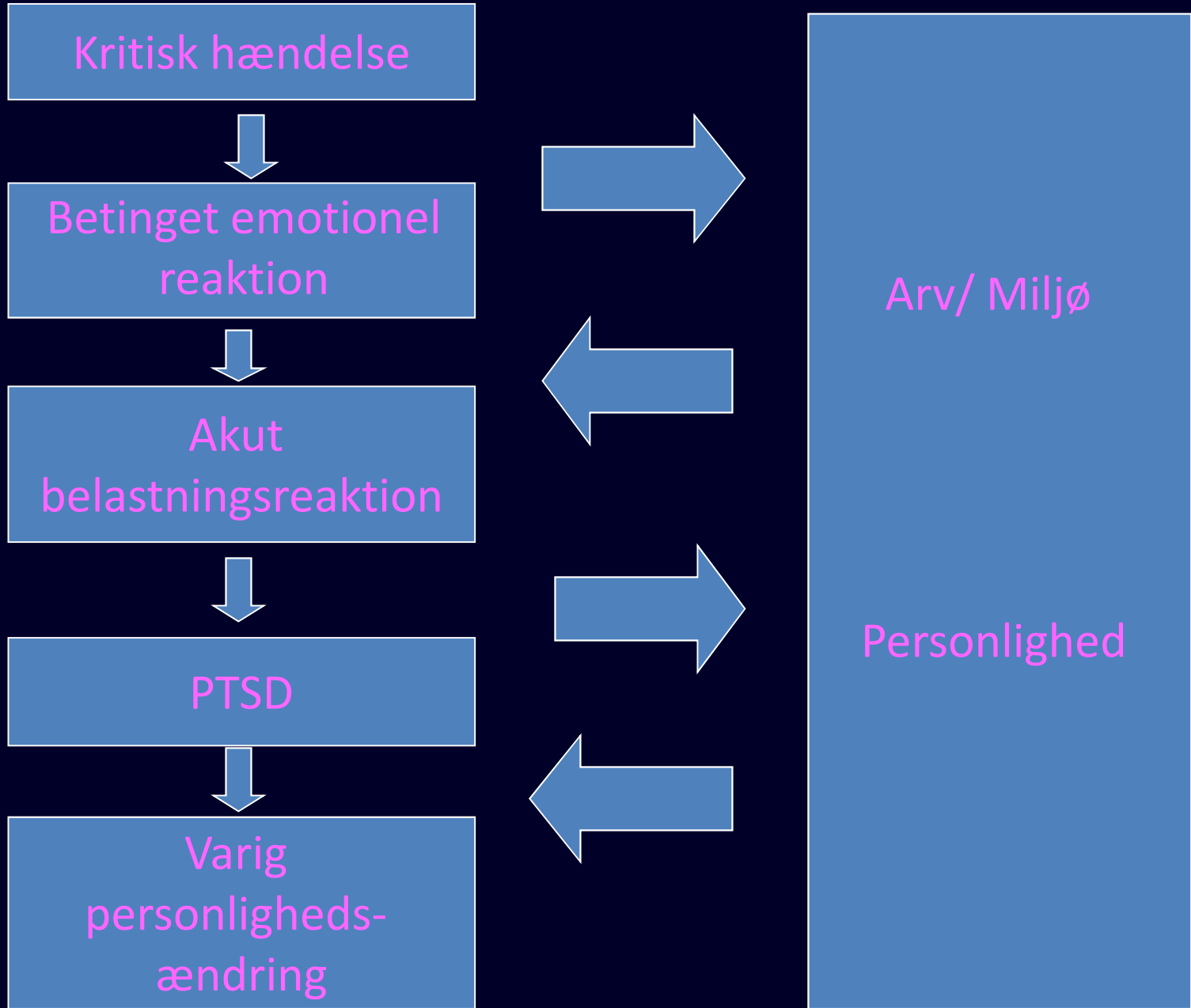
Psykotraumatologi – introduktion



Psykotraumatologi – introduktion

Kognitiv adfærdsterapi





Psykotraumatologi – introduktion



Psykotraumatologi – introduktion

PTSD

.....

Stress

Kritisk hændelse

Længerevarende belastning

Angst og andre symptomer

Angst, depression, somatiske
og andre symptomer

Ufrivillig genoplevelse/flashbacks

Rumination, tankemylder

Undgåelse

Undgåelse

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:

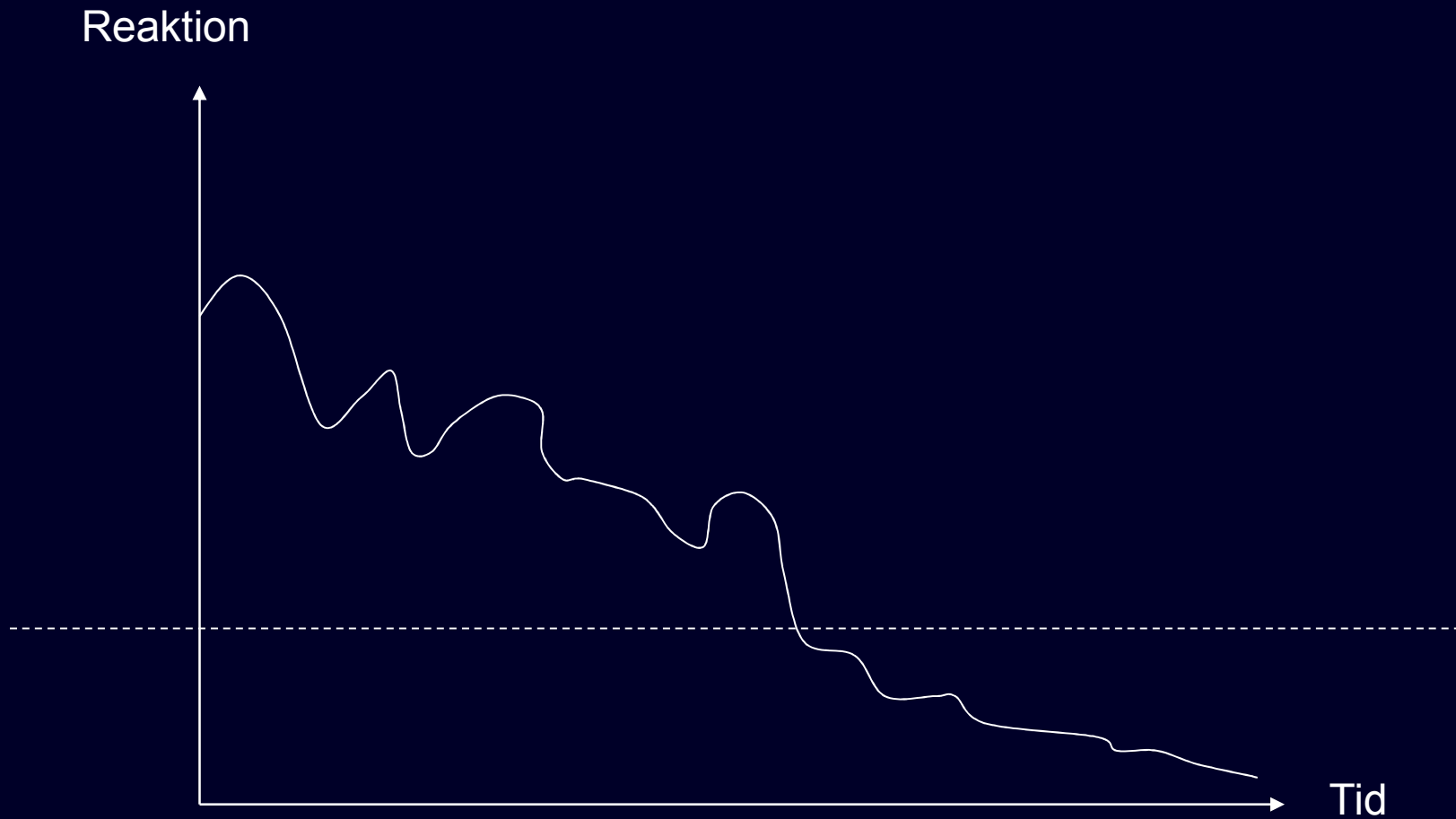
Den centrale følelse er angst

Traumer kan have andre centrale følelser:

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

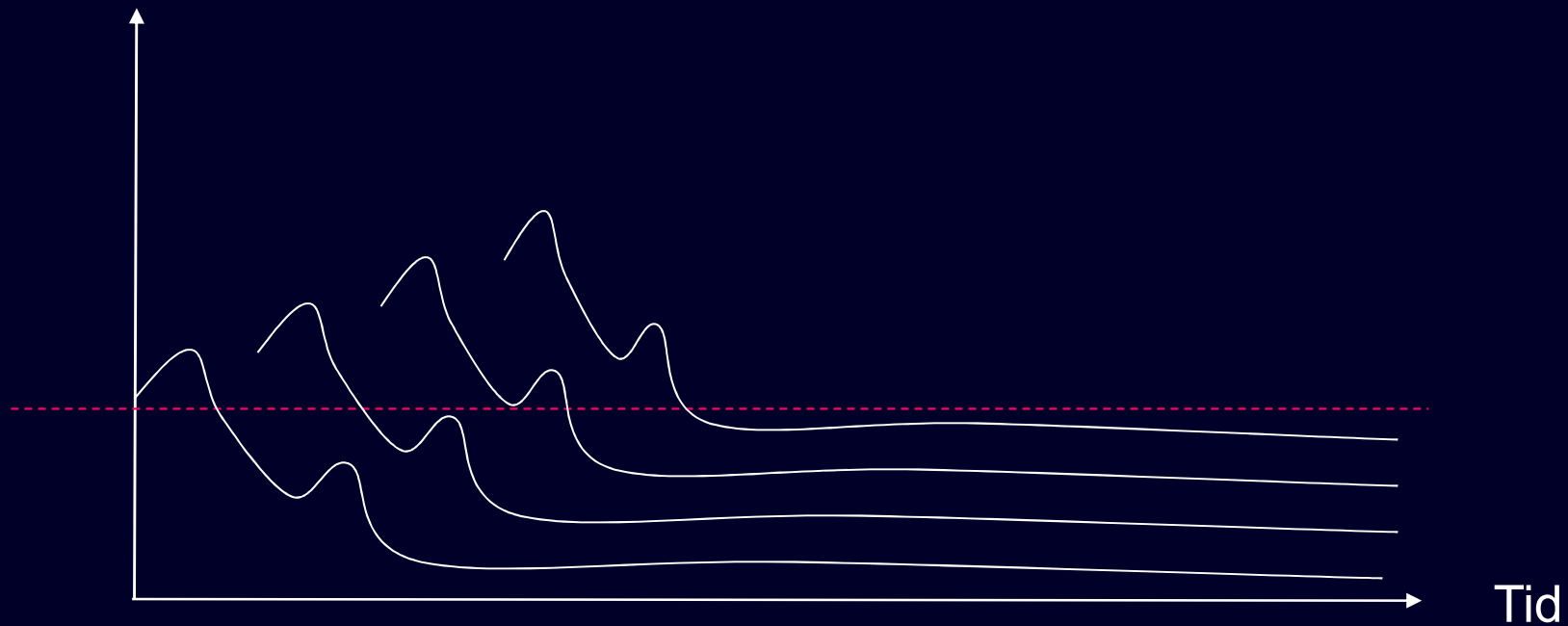
(PTSD-diagnosen kalder på en revision).

Reaktionen aftager ujævnt over tid



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 – Dorthe
- 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 \rightarrow R

BS \rightarrow R

-

Operant betingning

positiv forstærkning

negativ undgåelsesadfærd