

Trauma PTSD

Rose-Marie Bresäter

Leg Psykolog

Leg Psykoterapeut

Handledarutbildad



tripsykologi

Kris

Kris kan ses som en situation där våra kunskaper är **otillräckliga** för att möta en situation och därmed förstå och psykiskt **reflektera** kring den (Arbetsmiljöverket).

Den som befinner sig i en kris har **svårt** att se möjligheter till förändring och utveckling (Fahrman, 1993).

Bemötande:

en människa i kris söker en **"tänkare"**

Rose-Marie Bresäter

Kumulativt trauma

Definition:

upprepade brister i föräldrarnas "**skyddande**" kan innebära att barnet utsätts för "**kumulativt trauma**" (cumulative trauma av Masud Khan The Privacy of the Self, 1996).

Begreppet hänvisar till när det **bristande skyddet** blir det **vanligaste** inslaget i samspelet.

Kumulativt trauma byggs upp tyst och obemärkt under den tidiga barndomen

Rose-Marie Bresäter

Trauma

- misshandel,
- överfall,
- sexuella övergrepp,
- våldtäkt,
- mobbning,
- hot om våld,
- bevittnande av våld,
- krig
- tortyr

Rose-Marie Bresäter

Kännetecken

- flashbacks
- undvikande
- förhöjd anspänning
- mardrömmar; skammen intensiv
- ångest
- skräck
- specialintresse, undvika flashbacks
- glömska
- känslomässig stumhet

Rose-Marie Bresäter

Kännetecknen

- kan inte njuta
- isolerar sig
- undviker att tala om händelsen
- fysiska symptom
- ej vara förutsägbar
- affektutbrott
- sömnproblem
- koncentrationsproblem
- uppmärksamhetsproblem

Rose-Marie Bresäter

Somatiska symptom utan medicinsk orsak

- Kräkningar
 - Buksmärtor
 - Illamående
 - Diarré
 - Födoämnesallergi
-
- Smärta i ben och armar
 - Smärta i rygg
 - Smärta i leder

Rose-Marie Bresäter

Somatiska symptom utan medicinsk orsak

- Urinering
- Huvudvärk
- Någon annanstans

- Andnöd
- Hjärtklappning
- Bröstmärtor
- Yrsel
- Svårt att minnas saker

Rose-Marie Bresäter

Somatiska symptom utan medicinsk orsak

- Svårt att svälja
- Tappar rösten
- Suddig syn
- Faktisk blindhet

- Svimma och tappa medvetandet
- Anfall och kramper
- Svårt att gå
- Förlamning eller muskelsvaghet

Rose-Marie Bresäter

Somatiska symptom utan medicinsk orsak

- Brännande sensationer - könsorgan eller ändtarm
- Impotens/frigiditet

- Oregelbundna menstruationsperioder
- Premenstruell spänning
- Uttalad menstruell blödning

Rose-Marie Bresäter

Traumatiserade

- risk för att bli **dödad**
- risk för **fysisk skada**
och/eller
- hot mot den psykiska integriteten som ger **skador på självet**

- **bevittnande** av våld och hot

Diagnosen PTSD

- **Betingelserna** ur vilka symptomen härrör
- **Tilliten** till omgivningen **avbryts**

- Dissociation
- Stockholmssyndromet/identifikation med aggressorn

- **Pseudorelaterande**
- **Flashbacks** (3 till 16 gånger/dag;påträngande och plågsamma bilder, tankar, lukter, ord, ljud och affektutbrott

Rose-Marie Bresäter

Kärnan i PTSD

- **Undvikandesymptom** -
medveten glömska, undvikande av specifika tankar, ord, platser, situationer och personer
- **Upplevandesymptom** -
påträngande och plågsamma bilder, tankar, lukter, ljud och affektutbrott
- **Somatiska symptom** -
värk i kroppen och andra kroppsliga symptom

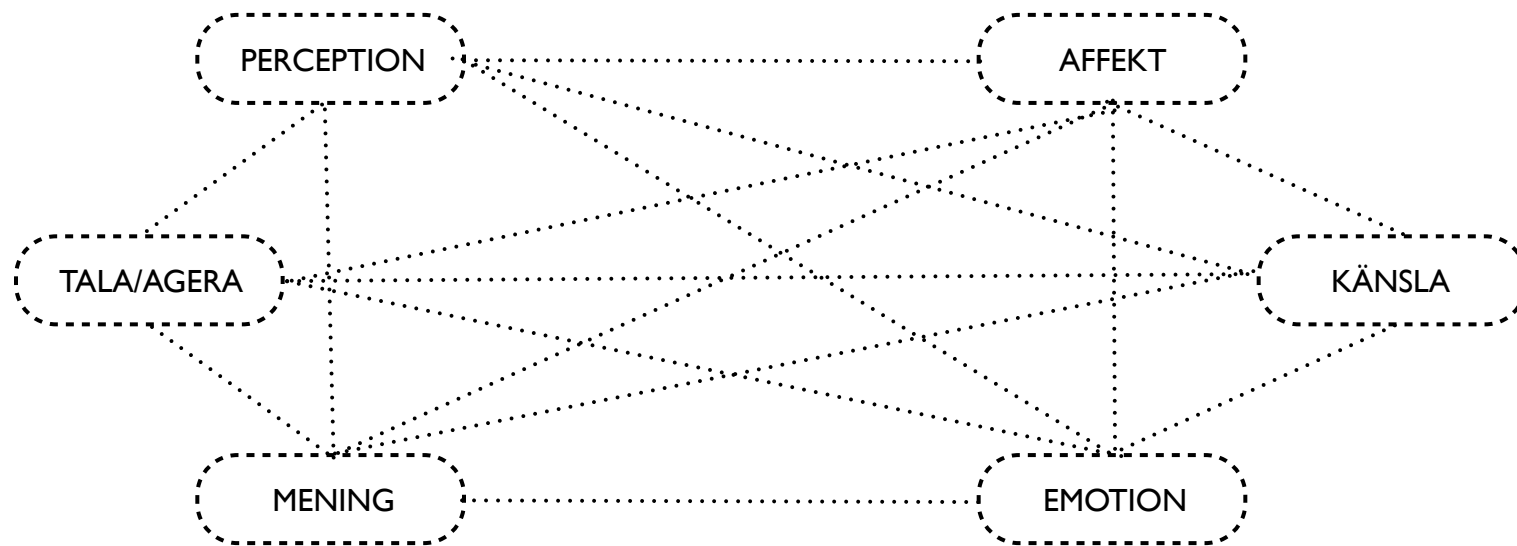
Rose-Marie Bresäter

Vad är trauma och traumatisering?

- Kroppen ställs i **centrum** på ett **överrumplande** sätt
- Personen **tappar kontrollen** över sin kropp och självbild
- Omvandlas till ett **objekt** i gärningsmannens/den Andres "blick"
- Kontakten med det inre nätverket avbryts, d v s självbild och bild av omgivningen

Rose-Marie Bresäter

Nätverk - erfarenheter



Rose-Marie Bresäter

Traumatiserade

- lever i ett sammanhang utan mening
- återfå rätten att existera

Rose-Marie Bresäter

Teori om affekter

Tomkin, 1962 och Nathanson, 1992

- Etymologiska betydelse (latinets affetus) sinnestillstånd eller stämning
- **Känsla** (eng. feeling) **medveten affekt**
- Emotion betyder (latinets motere) att röra sig
- **Affekt** är **biologi**
- Känsla är psykologi
- **Emotion** är **biografi**
- Affekterna aktiverar olika avvärjningsmekanismer
(Tomkins - management script)

Rose-Marie Bresäter

Affekter - Känsla

AFFEKTER	KÄNSLA
Upphetsning	Intresse
Glädje	Förnøjelse
Överraskning	Förvåning
Skräck	Fruktan
Pina	Kval
Raseri	Vrede
Förödmjukelse	Skam
Avsmak	Avsky

Ångest

Rose-Marie Bresäter

Trauma - affekter

- Affekten är till 50% ett kroppsligt fenomen och till 50% en emotion
- Om inte 50% uttrycks uppstår en rest som t ex somatiseras, ångest, depression
- Isoleras, evakueras eller kommer till uttryck i fysiska reaktioner

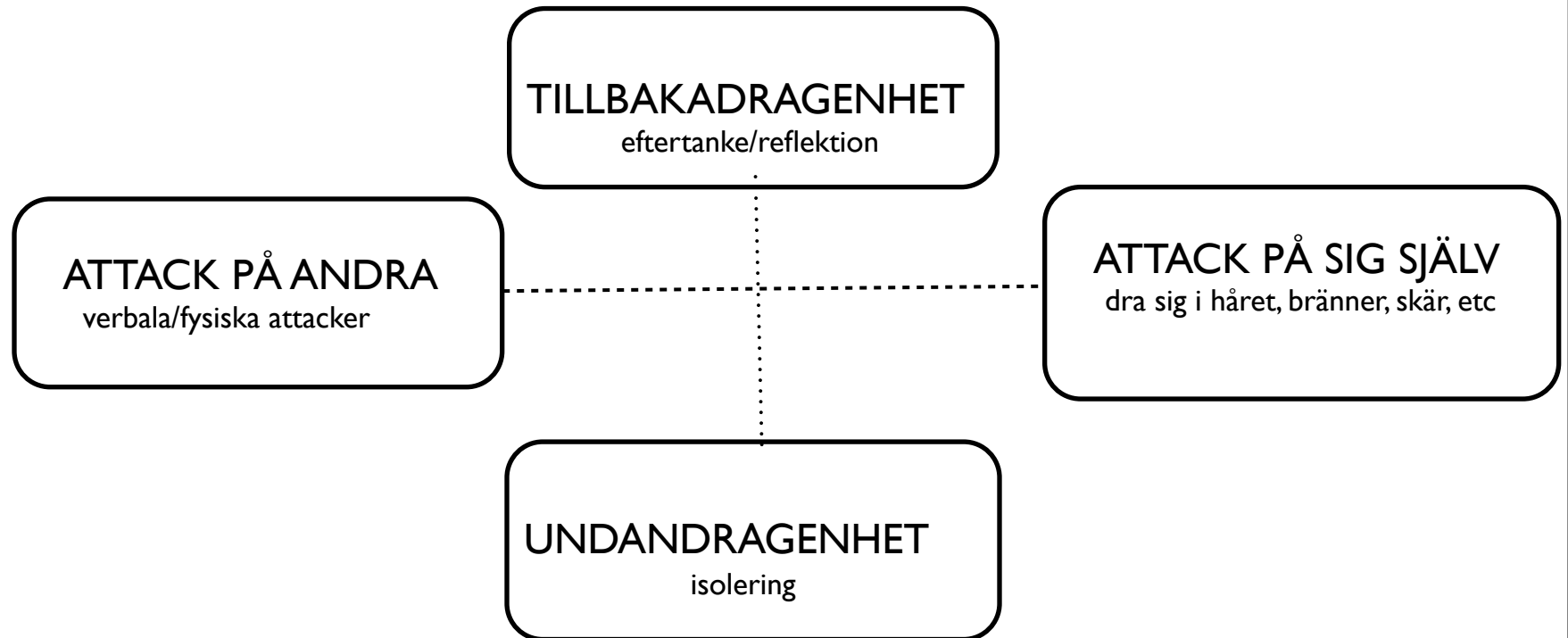
Rose-Marie Bresäter

Skamkänslor (Wurmser, 1918)

TRE HUVUDFORMER AV SKAM		
Skamångest	Depressiv skam	Skam-skyddande attityd
SKAM HANDLAR OM		
Förödmjukelse	Misslyckande	Skydd
REAKTIONER I SAMBAND MED SKAM		
Raseri	Bitterhet	Generaliserad panik

Rose-Marie Bresäter

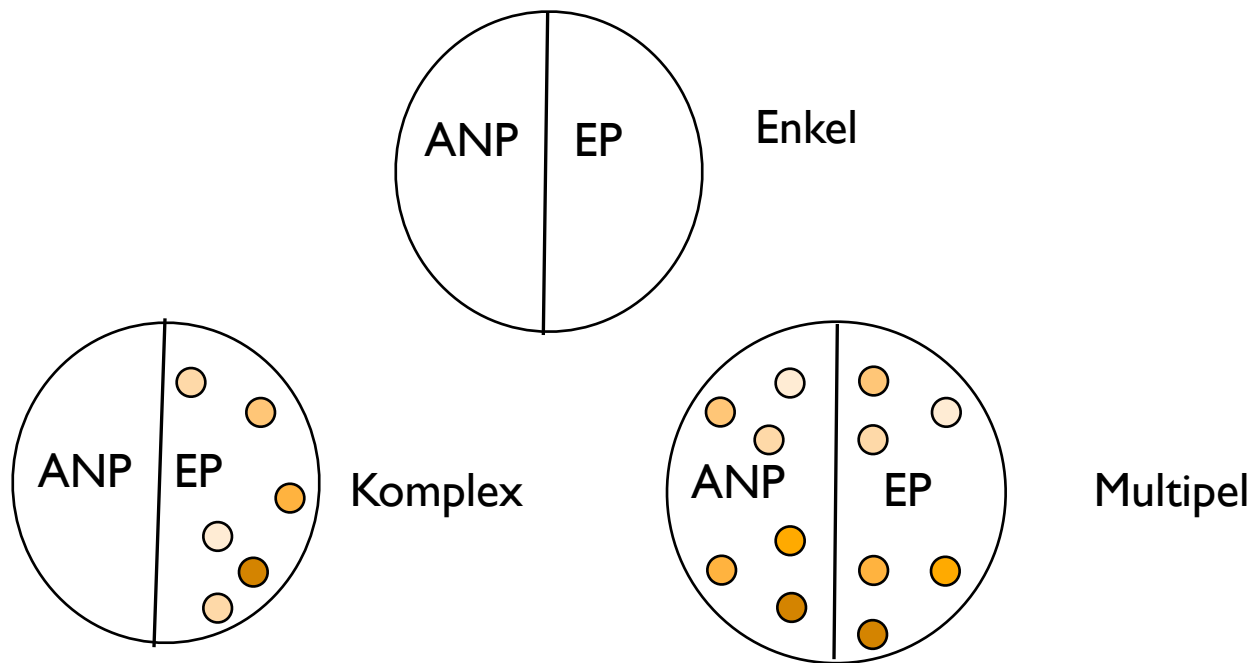
Skamkompass (Nathansson)



Rose-Marie Bresäter

Dissociation - tre strukturer

(van der Harts m fl)



Rose-Marie Bresäter

Dissociation

- **Motsatsen** till association
- **Tomhet**
- En **ursprunglig** mental skyddsmekanism (Whitmer, 2001)
- Skydd - en **smärta** som gränsar till det outhärdliga
- Skydd - **självet**

Rose-Marie Bresäter

Aktiverad dissociation

"Patienten har skrivit en lapp bara för att finna att hon inte kan läsa vad hon skrivit" (Whitmer, 2001)

- Förmågan att **representera** sina egna erfarenheter är **blockerad**
- Förmågan att **värdera** olika situationer/händelser är **blockerad**
- Tomhet**
- Aktivering av Stockholmssyndromet/identifikation med aggressorn

Rose-Marie Bresäter

Ångestens signum - kroppsliga reaktioner

Ångest har en gränsbevarande funktion

- Dissociation aktualiserar en gräns mellan ANP och EP
- Upphävande av klyvningen vid dissociation aktualiserar ångest

Rose-Marie Bresäter

Stockholmssyndromet (identifikation med aggressorn)

- **läser** av gärningsmannen/den Andre och **underkastar** sig
- blir **lik** gärningsmannen/den Andres ideal
- **identifierar** gärningsmannen/den Andres känslor
- **introjektion**

Rose-Marie Bresäter

Traumabortarbetande

Rose-Marie Bresäter

Leg Psykolog

Leg Psykoterapeut

Handledarutbildad



tripsykologi

Traumatiserade

- noterar personalens **ansiktsuttryck**
- noterar personalens **kroppsspråk**
- lyssnar till **röstrytmen** istället för vad som sägs

- vardagen präglas av **misstro**
- trygghet finns enbart i **kontrollen**
- **ej** bli förutsägbar

Rose-Marie Bresäter

Personal

- **Intersubjektivt** perspektiv
- **Uthärda** att bli sedd som en skrämmande person
- **Etablera** trygghet
- **Etablera** tillit

Vara **medveten** om

- Kroppsspråk - **blicken**
- Ojämnt maktförhållande

Traumatiserade - återta agenskapet

- ett återetablerande av tillit och tilltro till sina egna förmågor; självkänsla och självförtroende som ligger till grund för självbestämmande
- ett återetablerande av tillit till närstående och andra i omvärlden
- ett återetablerande av självbestämmande, främst i relation till förändringar
- början till ett tillfrisknande

Rose-Marie Bresäter

Förhållningssätt/Bemötande

Förhållningssätt:

- ett uttryck för en viss inställning; Inställning bygger på självkänedom, kunskap, erfarenhet, ärlighet, intresse för människor och förmåga till empati

Bemötande:

- handlar om hur samtal genomförs och utförs
- Avgörande är:
attityder, tonfall, kroppsspråk, öppenhet och närvaro
- Bemötande har med vår människosyn att göra

Förhållningssätt vid bemötande

Specifikt förhållningssätt
utan kritik, fostran, konsekvens

Trygg plats

- rätten att existera

Valsituationer

- självbestämmande
- rätten att säga nej
- bygger självkänslan

Känslomässig förståelse

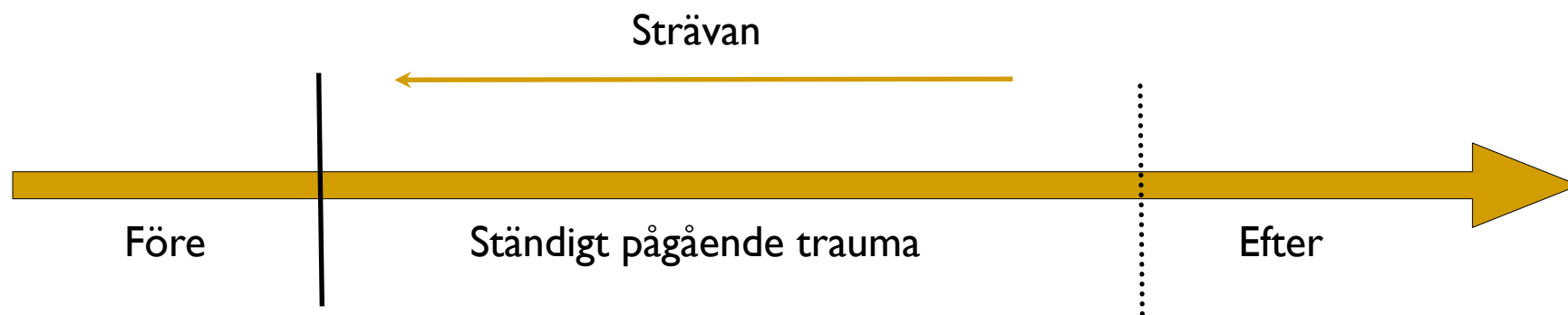
- benämna
- upprättelse

Tillit

- hur vi tillsammans kan möta gränser

Rose-Marie Bresäter

Traumatiserade - bruten livslinje



Rose-Marie Bresäter

Traumabortarbetande

Uppgiften:

- att arbeta bort traumat, d v s dissociationen

Genomförande:

- skammens position
- trygghet
- tillit

Rose-Marie Bresäter

Process - bortarbetande

- 1.** Skammen - varit utsatt
- 2.** Berättelse
- 3.** Hämnd
- 4.** Berättelse
- 5.** Sorgens två linjer
- 6.** Försoning

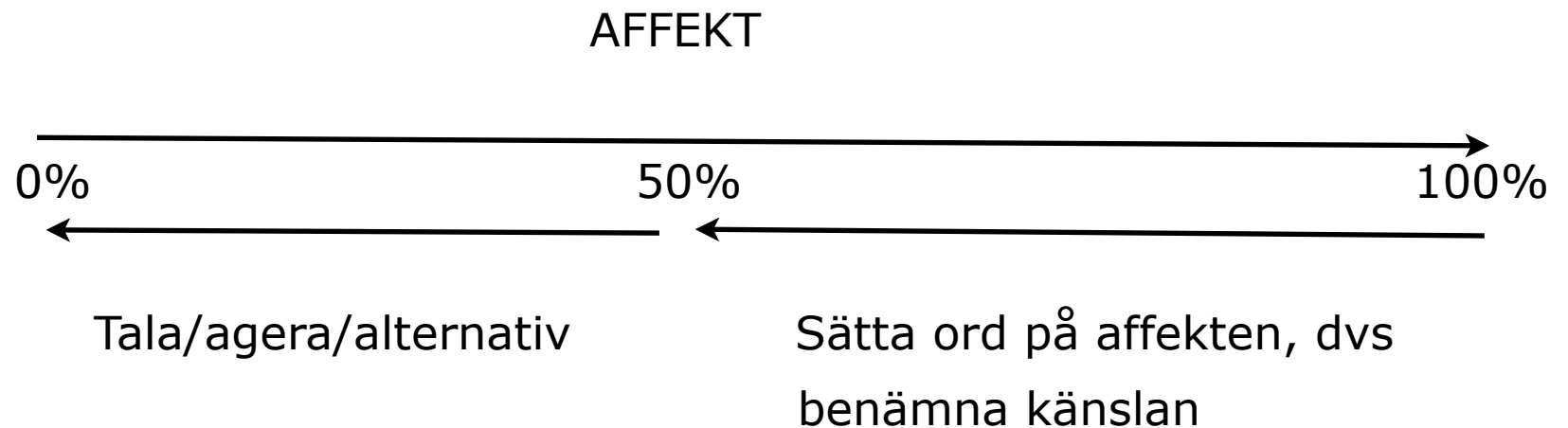
Rose-Marie Bresäter

Process - Skammen

Fyra paradoxer (Russell, 1993):

- **personlighetens** - är detta jag eller är det du?
- **handlingens** - gjorde jag detta eller gjordes det mot mig?
- **tidens** - är det nu eller var det då?
- **affektens** - känner jag det du känner eller känner jag det jag själv känner?

Process - affekt förödmjukelse



Rose-Marie Bresäter

Ordet skam

- Hebreiska betecknar **blygden**; kvinnans genitalier (Jes 3:17, Hos 2:10),
- betyder att **gömma sig**; en version är de tre aporna - *"jag vill inte **se** någonting, jag vill inte **höra** och jag vill inte **prata**"*
- Ögonen** centrala vid skam; skammens organ
- Skamlöshet** hänförs till avsky, skandal, missbruk och kriminalitet

Frågorna är

1. Skammens **subjekt** pol:
Vad skäms personen för?
2. Skammens **objekt** pol:
Inför vem skäms personen?

Skam

Skam utvecklas i **samspel** där **självbilden** formas. Det är ett komplext emotionellt tillstånd.

Förbindelsen mellan vad skäms personen för och inför vem är komplex och innehåller affekter och bilder.

Rose-Marie Bresäter

Etiskt sammanbrott

Skam är en affekt aktiverad av **diskrepansen mellan förväntan och realisering utifrån de egna/andras ideal.**

Rose-Marie Bresäter

Affekt

Affekten intresse **inriktar** livet på det som är viktigt för individen och vad som är möjligt.

Intresse är **iver**, **sinnerörelse** och **nyfikenhet**.

Skammens **uppgift** är att **balansera**; Tomkins menar att skammen balanserar affekterna intresse och upprymdhet.

Skammen **minskar** intensiteten i affektparet.

Självobservation/reflektion

Självobservation - uppmärksam på aktivering av skam, men **inte** att **nedvärdera** det som observeras utan se självets gränser.

Skam är första rädslan för **vanära**, det är **ångest** kring faran att bli **tittad på** med **förakt** för att ha **vanhedrat sig själv**

Rose-Marie Bresäter

När aktiveras skam?

Skammen är en **kvalitet hos självet** som har av andra blivit ifrågasatt.

Skammen är ett svar på att ha varit **utsatt för förödmjukelse.**

Moraliserande aktiverar skam, och att bli förödmjukad är en **följd** av en **skamattack.**

Vid **svek, avslöjanden och avvisande**

Skamlöshet

Skamlöshet visar att vägen till **"att visa sig själv"** är **blockerad**.

Skammen formar en **mur för att skydda det "sköra" självet** mot inträngande "blickar".

Att bli **"sedd"** betyder att bli **överväldigad**; perceptionen blockeras och att få tillgång till en **enorm makt**; genom en känsla av överklighet/dissociation.

Vinjett:

"Jag drömde att jag åt världens ögon"

Allting flyter och blir på distans och utan samband.

Rose-Marie Bresäter

Självet

Tre aspekter på självet:

-själv som gräns; vid trauma förstörd

-själv som en plats för erfarenheter inuti och utanför självet; vid trauma otillgänglig

Exempel

Skuld involverar självet i **ställföreträdande** erfarenheter. Andras ilska, sårade och lidande.

1. Process - "överlevarblick"

Initialt

Hur överlever jag det här samtalet/situationen?

- inte bli påverkad, inte bli uppfostrad, inte bli beroende, inte ha hjälp

Tryggheten finns enbart i den egna kontrollen

Exempel på skammens uttryck:

- Om jag inte gjort så eller sagt det
- Undviker ögonkontakt

Rose-Marie Bresäter

2. Process - berättelse

Den traumatiserade övergår till att berätta sin berättelse.

Tidigare beskriver en traumatiserad vad som hänt, detaljer.

3. Process - hämnd

Tankar om hämnd för att undvika maktlösheten.

Maktlösheten visar sig att hen vill ha kontroll och/ eller jämna ut styrkeförhållanden.

Rose-Marie Bresäter

4. Process - berättelse

Berättelsen om våldshändelsen/våldshändelserna kan placeras in i hens livslinje.

Får åter tillgång till de tre tidslinjerna:

- förfluten tid
- aktuell tid
- framtid

5. Process - sorg

Sorgens två linjer:

- förlusten och den omvandlas till begär
- begär som kan förverkligas i framtiden

6. Process - försoning

Den traumatiserade kan möta att hen blivit skadad av det som hänt, men tillfrisknat.

Gärningsmannen är ansvarig för sitt agerande.

tripsykologi

rose-marie.bresater@tripsykologi.se

Rose-Marie Bresäter