

PTSD

Denne information er til dig, der bliver undersøgt for PTSD, eller som allerede har fået diagnosen.

[Vil du hellere læse denne information på din telefon, kan du gå ind på \[www.psykiatri-regionh.dk/ptsd\]\(http://www.psykiatri-regionh.dk/ptsd\)](#) eller skanne QR-koden med din telefon.



Hvad er PTSD?

PTSD er en forkortelse for Posttraumatic Stress Disorder, som på dansk hedder Posttraumatisk belastningsreaktion.

Det er en psykisk lidelse, du kan få, hvis du har været udsat for eller været vidne til en meget voldsom eller livstruende oplevelse, hvor man kan have følt stærk frygt, rædsel eller hjælpeløshed.

Det kan fx være hændelser som:

- Voldtægt
- Seksuelle overgreb i barndommen
- Vold
- Ulykker
- Tortur
- Krig
- Naturkatastrofer.

Nogle har reelt været i livsfare, men du kan også have haft følelsen af at være i livsfare. Det afgørende er, hvordan din hjerne har reageret og opfattet faren.

Det er helt normalt, at du efter en voldsom oplevelse kan reagere følelsesmæssigt og fysisk og er præget af oplevelsen et stykke tid efter. Det betyder ikke, at du har PTSD.

Du kan tidligst få diagnosen PTSD, når symptomerne har været der en måned.

Det kan være meget invaliderende at have PTSD både følelsesmæssigt og socialt. Men PTSD kan behandles, og der er meget, du selv kan gøre. De fleste med PTSD får det bedre med tiden.

Hvor mange har PTSD?

20-50 % af befolkningen (afhængig af hvilket land, man bor i), vil i løbet af deres liv opleve mindst et svært traume. Langt fra alle udvikler dog PTSD.

- Danske soldater, som har været i krig, kan udvikle PTSD. Ca. 8 % af de udsendte mænd og 20 % af kvinderne rammes.
- Mange flygtninge, som kommer til Danmark, er traumatiserede som følge af krig, forfølgelse eller tortur.
- Visse brancher har særlig stor risiko for at få PTSD. Det er bl.a. socialrådgivere, politi og brandfolk.
- I privatlivet er voldtægt og hustruvold den hyppigste årsag til PTSD.

Symptomer på PTSD

Der er tre hovedgrupper af symptomer, som kendetegner PTSD: Genoplevelse, undgåelse og forhøjet alarmberedskab/psykisk overfølsomhed.

Genoplevelse

PTSD er kendetegnet ved, at du er voldsomt plaget af gentagne og ufrivillige minder om traumet. Disse genoplevelser kan komme til udtryk på forskellige måder:

- **Påtrængende erindringer**

Mange med PTSD oplever, at tanker om den voldsomme oplevelse bliver ved med at presse sig på ufrivilligt. Man kan ikke lade være med at tænke på det, der er sket, og mange har en følelse af, at de ikke kan styre deres tanker og bliver ved med at kredse om den voldsomme oplevelse.

- **Flashbacks**

Flashbacks er glimtvisse billeder eller små film af det, der skete, hvor det føles som at være tilbage i situationen. For eksempel sanser du de samme lugte, lyde, smag eller syn som under traumet. På samme måde kan sanseindtryk, der minder dig om traumet, udløse flashbacks eller stærkt ubehag.

- **Mareridt**

Mange med PTSD har mareridt om den traumatiske oplevelse, hvilket forstyrrer søvnen med opvågninger, og du kan derfor være bange for at falde i søvn.

Mange oplever også at få angstsymptomer, der udløses, når du bliver mindet om oplevelsen.

De typiske angstsymptomer er:

- Rysten på hænder eller i kroppen
- Anspændthed i muskler
- Svedeture
- Hjertebanken
- Brystsmerter
- Svimmelhed
- Åndenød.

Undgåelse

Når du har PTSD, prøver du ofte at undgå det, der kan minde dig om den voldsomme oplevelse. Der er to former for undgåelse:

- **Mental og følelsesmæssig undgåelse**

Du forsøger at skubbe dine tanker og følelser omkring traumet væk og undgår at tale om det, der er sket. Du kan blive så effektiv og god til at skubbe dine følelser væk, at du oplever dig følelsesmæssigt lammet, fordi du hverken mærker glæde eller tristhed.

- **Undgåelse i adfærd og i dagligdagen**

Du prøver at undgå personer, steder, situationer og ting, der minder dig om traumet. Det medfører, at dit liv bliver mere indskrænket socialt og arbejdsmæssigt. Du kan også have tendens til at holde dig beskæftiget hele tiden med fx arbejde, men over tid vil det være svært at opretholde.

Forhøjet alarmberedskab/psykisk overfølsomhed

Ved PTSD er kroppen i alarmberedskab. Du kan have følelsen af hele tiden at være på vagt, og der kan være en tendens til, at du let farer sammen ved høje lyde eller pludselige bevægelser.

Mange skanner derfor deres omgivelser og har brug for meget kontrol. Mange oplever også søvnproblemer, er ofte irriterede, har vredesudbrud og besvær med koncentration og hukommelse.

Mange med PTSD oplever udover angst også symptomer på depression, og nogle udvikler et misbrug i forsøg på at undgå tanker og følelser om traumet og for at kunne begå sig i sociale situationer.

Mange er også plaget af følelser som skam og skyld, og selvmordstanker er ikke ualmindelige.

Mere viden og rådgivning

Her kan du se, hvor du kan få mere viden, når du har en psykisk sygdom eller er pårørende.

Psykiatriguiden - overblik til patienter og pårørende

I Psykiatriguiden har vi samlet al viden om psykiske sygdomme, behandlingsformer og forløb i Region Hovedstadens Psykiatri. Du kan også læse om at være pårørende.

[Find Psykiatriguiden på www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden](http://www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden) eller ved at skanne QR-koden med din telefon.



Hverdagen med psykisk sygdom

[Få konkrete værktøjer til din hverdag med psykisk sygdom på www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen](http://www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen) eller ved at skanne QR-koden med din telefon.



Rådgivning i PsykInfo

Hos PsykInfo i Region Hovedstaden tilbyder sygeplejersker med erfaring fra psykiatrien telefonisk eller personlig rådgivning til både patienter og pårørende. [Du kan læse mere om rådgivning i PsykInfo på www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo](http://www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo) eller ringe på telefon 38 64 13 00. Du kan også skanne QR-koden med din telefon.

