

Psykiatri



Information om **PTSD**



# INDHOLD

<b>HVAD ER PTSD?</b> .....	<b>4</b>
<b>HVAD ER SYMPTOMERNE PÅ PTSD?</b>	
GENOPLEVELSE.....	<b>5</b>
UNDGÅELSE.....	<b>5</b>
FORHØJET ALARMBEREDSKAB OG PSYKISK OVERFØLSOMHED.....	<b>6</b>
<b>KAN MAN BEHANDLE PTSD?</b>	
UNDERVISNING I PTSD (PSYKOEDUKATION).....	<b>7</b>
TRAUMEFOKUSERET PSYKOTERAPI.....	<b>7</b>
MEDICINSK BEHANDLING.....	<b>7</b>
<b>GODE RÅD TIL DIG, DER ER PÅRØRENDE</b> .....	<b>8</b>

# HVAD ER PTSD?

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

Det er en psykisk lidelse, man kan få, hvis man 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 for eksempel være hændelser som naturkatastrofer, voldtægt, seksuelle overgreb i barndommen, vold, ulykker, tortur og krig.

Nogle har reelt været i livsfare, mens andre har haft følelsen af at være i livsfare. Det afgørende er, hvordan hjernen har reageret og opfattet faren.

## HVORNÅR KAN MAN VIDE, OM MAN HAR PTSD?

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

PTSD diagnosticeres tidligst, **når symptomerne har været der en måned.**

# HVAD ER SYMPTOMERNE PÅ PTSD?

Der er tre hovedgrupper af symptomer, som kendetegner PTSD:

- Genoplevelse
- Undgåelse
- Forhøjet alarmberedskab.

## GENOPLEVELSE

PTSD er kendetegnet ved, at man er voldsomt plaget af genoplevelser af traumet, som er 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 typisk glimtvisse billeder eller små film af det, der skete, hvor det føles som at være tilbage i situationen. For eksempel sanser man samme lugte, lyde, smag eller syn som under traumet. Ligeledes kan sanseindtryk, der minder om traumet, udløse flashbacks eller stærkt ubehag.

### MARERIDT

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

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

### De typiske angstsymptomer er:

- Rysten på hænder eller i kroppen
- Anspændthed i muskler
- Svedeture
- Hjertebanken
- Bryst smerter
- Svimmelhed
- Åndenød

## UNDGÅELSE

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

### DEN MENTALE OG FØLELSERMÆSSIGE UNDGÅELSE:

Man forsøger at skubbe sine tanker og følelser omkring traumet væk og undgår at tale om det skete. Man kan blive så effektiv til at skubbe sine følelser væk, at man

oplever sig følelsesmæssigt lammet, fordi man hverken mærker negative og positive følelser.

### **Undgåelse i adfærd og i dagligdagen:**

Det kan være undgåelse af personer, steder, situationer og ting, der minder en om traumet. Det medfører, at ens liv bliver mere indskrænket socialt og arbejdsmæssigt.

Man kan også have tendens til at holde sig beskæftiget hele tiden med fx arbejde, men over tid vil det være svært at opretholde.

## **FORHØJET ALARMBEREDSKAB OG PSYKISK OVERFØLSOMHED**

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

Mange skanner derfor deres omgivelser og har brug for meget kontrol. Mange oplever søvnproblemer, og der ses hyppigt også irritabilitet og vredesudbrud samt koncentrations- og hukommelsesbesvær.

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.

# KAN MAN BEHANDLE PTSD?

## UNDERVISNING I PTSD (PSYKOEDUKATION)

Hvis du har en god forståelse af symptomerne og sygdommen, er det lettere at leve med PTSD og få den behandlet. Derfor er undervisning i PTSD en vigtig del af behandlingen. Viden om egen sygdom hedder 'psykoedukation' i fagsprog.

Hvis du kender symptomerne og ved, hvordan du plejer at reagere i forskellige situationer, er det lettere at håndtere reaktionerne på en god måde – selv eller sammen med dine pårørende og andre støttepersoner.

## TRAUMEFOKUSERET PSYKOTERAPI

Den mest effektive behandlingsform af PTSD er traumefokuseret psykoterapi. Behandlingen består af samtaler med en uddannet terapeut – ofte en læge eller psykolog - hvor man taler om det, man har oplevet.

For mange kan det være svært at tale om, da et af symptomerne på PTSD netop er at undgå erindringer og følelser om den voldsomme oplevelse. Men når man får sat ord på sine oplevelser et skridt ad gangen, begynder man langsomt at forstå, at man ikke længere er i fare, og at oplevelsen hører fortiden til.

Gradvist vil du også begynde at generobre livet ved at bryde vanen med at undgå situationer, der minder dig

om traumet, direkte eller indirekte, men som er ganske ufarlige. Dette vil reducere din angst.

## MEDICINSK BEHANDLING

I en periode kan det være nødvendigt at behandle nogle af angstsymptomerne med medicin. Angstdæmpende medicin gør, at følelsen af angst eller bekymring bliver mindre. Medicinen kan dæmpe både fysiske og psykiske symptomer og har en generelt beroligende effekt.

### HVORDAN KOMMER MAN I BEHANDLING FOR PTSD?

Har du mistanke om, at du lider af PTSD, skal du kontakte din praktiserende læge.

Herefter tager lægen stilling til, om du skal visiteres videre til enten Region Hovedstadens Psykiatri eller anden behandler.

Du kan altid henvende dig på en psykiatrisk akutmodtagelse, hvis du får brug for akut hjælp. Den nærmeste psykiatriske akutmodtagelse kan findes på [www.psykiatri-regionh.dk/akut](http://www.psykiatri-regionh.dk/akut)

# GODE RÅD TIL DIG, DER ER PÅRØRENDE

Det kan være udfordrende at være pårørende til en person med PTSD. Mange beskriver, at de er i tvivl om, hvad de skal gøre for at hjælpe. Det bedste, du kan gøre som pårørende, er at støtte personen i at få professionel hjælp.

Det kan være svært at skelne mellem, om personen tæt på dig 'blot' er rystet efter en svær begivenhed, eller om der er tale om egentlige tegn på PTSD. Det kan en professionel med erfaring hjælpe med at afgøre.

## LYT OG STIL SPØRGSMÅL

Du støtter bedst ved at lytte og være til stede i det

omfang, der er brug for det. Stil spørgsmål i stedet for at give råd. Ved angstanfald er det først og fremmest vigtigt at berolige personen, så der kommer ro på situationen.

Man kan som pårørende komme til at overtage mange af personens daglige gøremål, som eksempelvis indkøb og kørsel. Det kan være nødvendigt i perioder, men som udgangspunkt er det bedre at støtte personen i at gøre det selv eller gøre det sammen med vedkommende.

Som pårørende kan du selv have brug for at tale med en professionel, en god ven eller en anden i lignende situation. Hvis overskuddet er der, er det en god idé at opretholde aktiviteter, der er meningsfulde og giver dig energi, så du også kan støtte din nærmeste på den lange bane.



### **TILBUD TIL PÅRØRENDE**

Region Hovedstadens Psykiatri har forskellige tilbud til pårørende.

Find kurser for pårørende hos Skolen for Recovery:

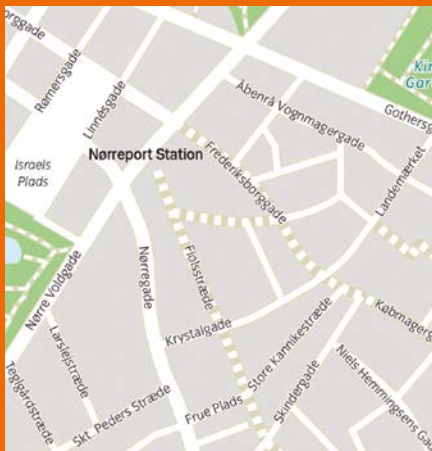
**[www.psykiatri-regionh.dk/undersogelse-og-behandling/skolen-for-recovery/kurser](http://www.psykiatri-regionh.dk/undersogelse-og-behandling/skolen-for-recovery/kurser)**

Læs mere på: [www.psykiatri-regionh.dk](http://www.psykiatri-regionh.dk)



# Har du flere spørgsmål?

I PsykInfo svarer vi på spørgsmål om psykisk sygdom - om symptomer og behandling. Vores sygeplejersker tilbyder telefonisk eller personlig anonym rådgivning til dig, der står i en svær og ukendt situation – også som pårørende. Vi hjælper med at skabe overblik i et ofte indviklet behandlingssystem, og vi kender de relevante tilbud. PsykInfo har ikke behandling eller længere samtaleforløb, men alle der henvender sig får viden til at komme videre.



Psykinfo er et informationscenter under Region Hovedstadens Psykiatri. Besøg os i Rosengården 14, 1174 København K. Lige ved Nørreport station. Eller ring **3864 1300**. Se [www.psykinfo-regionh.dk](http://www.psykinfo-regionh.dk)

Viden  
der får  
dig  
videre

**PsykInfo**

Denne pjece er til dig, der er patient i Region Hovedstadens Psykiatri og til dine pårørende. Med pjecen vil vi gerne bidrage til, at du og dine pårørende oplever et godt og sammenhængende behandlingsforløb – og et godt samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatris personale.

Det er dig og dine nærmeste, der lever med sygdommen, og bedst ved, hvordan du har det, og hvordan din sygdom påvirker dit liv.

Vi lægger vægt på, at du gennem hele forløbet er velinformeret om behandlingen og du er altid velkommen til at stille spørgsmål.

### **PATIENTEN I CENTRUM**

Behandlingen i Region Hovedstadens Psykiatri består ofte af en kombination af flere behandlingsformer og tager altid udgangspunkt i patientens individuelle og mest akutte behov. Derfor er ingen behandlingsforløb helt ens.

Psykiatriens personale har en faglig indsigt i, hvordan psykiske sygdomme kan udvikle sig og behandles. Vi ønsker at høre, hvordan du oplever din sygdom, og hvad dit mål med behandlingen er. Begge dele tager vi udgangspunkt i, når vi i samarbejde planlægger behandlingen.

Målet er, at du ved hjælp af behandlingen kan blive helbredt eller få det væsentligt bedre. Det er forskelligt, hvornår og hvor meget mennesker med psykisk sygdom kommer sig. Men med den rette behandling kan alle udvikle sig og skabe eller genoptage en hverdag.

### **REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI**

Mange mennesker kommer i løbet af livet i berøring med en psykisk sygdom. I Region Hovedstadens Psykiatri behandler vi hvert år ca. 50.000 børn og voksne for forskellige psykiske sygdomme. Behandlingen foregår både ambulant, via opsøgende teams, og når det er nødvendigt, ved indlæggelse.

#### **Region Hovedstadens Psykiatri**

Kristineberg 3  
2100 København Ø

Tlf: 3864 0000  
[www.psykiatri-regionh.dk](http://www.psykiatri-regionh.dk)

Grafisk design: RegionH Design  
Foto: Niels Holm og Tomas Bertelsen  
2022

