



**Traumeforståelse**

Behandling av traumer og suicidalitet i døgnavdeling, Sykehuset Østfold, 11.mars 2021  
Hilde Pentzen, spesialrådgiver og psykologspesialist RVTS Øst

Regionalt ressursenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging  
www.rvtst.no



1

---

---

---

---

---

---

---

---

**Læringsmål traumeforståelse**

- Forstå hva som skjer i hjernen under opplevd livsfare
- Forstå sammenhengen mellom potensielt traumatiserende hendelser og psykiske traumer
- Forstå sammenhengen mellom traumer og komplekse traumer
- Forstå hva dissosiasjon er



2

---

---

---

---

---

---

---

---

**Traumebegrepet – hva er et traume?**

- Overveldende hendelse
- Mangel på integrasjon
- Senvirkninger



3

---

---

---

---

---

---

---

---

Overveldende / potensielt traumatiserende hendelser (Terr -91)

	Tilfeldige	Menneskeskapte
Type 1: - Enkelthendelse - Akutt livstrussel - Uventet	- Trafikkulykke - Yrkesrelaterte traumer (politi, brannmann) - Industriulykker - Kortvarige naturkatastrofer	- Kriminalitet, overfall, fysisk vold - Seksuelle eller fysiske fornærmelser - Bevæpnet ran
Type 2: - Gjentatt - Vedvarende - Uforutsigbar utvikling	- Vedvarende naturkatastrofer (oversvømmelse el.) - Teknologiske katastrofer (giftutslipp)	- Seksuelt/fysisk misbruk av barn - Familievold - Alvorlig omsorgssvikt - Krig, tortur - Kidnapping, fengsling

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4

Oppgave

Hvilke hendelser har pasientene deres opplevd?  
Eksempler på Type 1 / Type 2?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5



Den tredelte hjernen



- **Overlevelseshjernen:** puste, spise, kunne føle smerte
- **Emosjonshjernen:** alarmsystemet, lagring av erfaringer
- **Logikkhjernene:** senter for språk og abstrakt tenkning

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

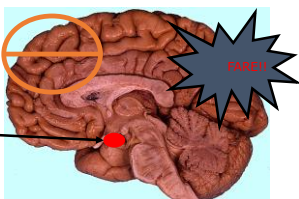


6

Livsfare registreres, hva skjer i hjernen?

**Frontallappene**  
Hemmes for å sikre  
instinktiv respons

**Amygdala**  
"Røykdektoren" setter i  
gang det autonome  
nervesystemet




---

---

---

---

---

---

---

---

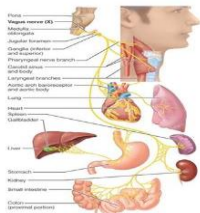


7

**Polyvagalteorien (Porges)**

Tre fundamentale fysiologiske  
tilstander:

- **Social engagement**
  - Ventraalt vagus kompleks (VVC)
- **Fight og flight**
- **Freeze / collapse**
  - Dorsalt vagus kompleks (DVC)




---

---

---

---

---

---

---

---



8

**Overaktivering: Flukt eller kamp (mobilisering)**

Den sympatiske delen av det  
autonome nervesystemet;  
**mobilisering**

- Fokuseret oppmerksomhet, pupiller utvides
- Hjerter- og pustefrekvens øker
- Blodtrykket øker
- Økt blodgjennomstrømning til store muskelgrupper, hovedblodårer utvides
- Økt muskeltonus
- Fordøyelsen hemmes
- Seksuell funksjon reduseres




---

---

---

---

---

---

---

---



9

Underaktivering: Utkobling / kollaps (immobilisering)

Den parasympatiske delen av det autonome nervesystemet; **immobilisering**

- Hjerter- og pustefrekvens går ned
- Redusert muskeltonus
- Redusert blodgjennomstrømning til muskler og lemmer
- Numming, bedøvelse



10

---

---

---

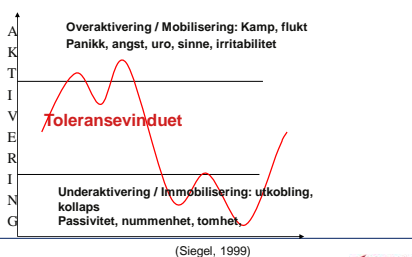
---

---

---

---

---



11

---

---

---

---

---

---

---

---

Oppgave

- Hvordan kan dere se at en pasient er over toleransevinduet?
- Hvordan kan dere se at en pasient er under toleransevinduet?



12

---

---

---

---

---

---

---

---

### Mangel på integrasjon og implisitt hukommelse

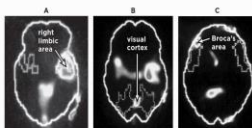
- Overveldelse: frontallappene hemmes, emosjonelle deler av hjernen tar over. Hippocampus og thalamus frakobles.
  - > **minnene lagres som fragmenter**
- Fragmentene viser seg som
  - Påtrengende emosjoner som ikke står i forhold til det som utløste dem
  - Fryktskyte eller skamproduserende tanker
  - Påtrengende bilder, drømmer, mareritt, flashbacks
  - Impulser
  - Stemmer eller lyder i hodet, tap av hørsel el syn
  - Somatiske sensasjoner: svimmelhet, smerte, tunghet, kribling, nummenhet
- **DVS: ikkespråklige elementer som er frakoblet fra hendelsen og påvirker følelser, opplevelser og atferd**
- Utløses av stimuli som er direkte eller indirekte relatert til hendelsen; **triggere**



13

### Aktivering i hjernen under et flashback

- Økning i aktivering i det limbiske området, amygdala
  - Aktivering av fryktsenter og forberedelse til flukt eller kamp
- Aktivering i visuell cortex
  - Ser alt for seg
- Redusert aktivering i Brocas område
  - Språksenteret blir satt ut av drift



Picturing the brain on trauma. Bright spots in (A) the limbic brain, and (B) the visual cortex, show brightened activation. In drawing (C) the brain's speech center shows markedly decreased activation.



14

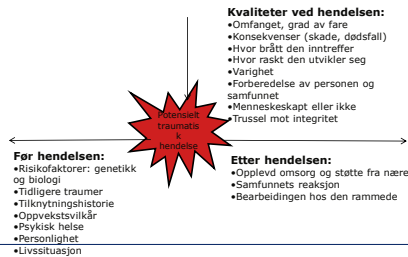
### Krisereaksjoner og den naturlige helingsprosessen

- Det er normalt å reagere på overveldende hendelser:
  - Følelsesmessige reaksjoner
  - Tankemessige (kognitive) reaksjoner
  - Kroppslige reaksjoner
  - Reaksjoner i relasjon til andre
- Hvis det finnes hjelp og fysisk og psykisk omsorg å få i ettertid, begynner kroppen og sinnet den naturlige helingsprosessen der fragmentene gradvis blir integrert av seg selv.
- Men hos noen vedvarer reaksjonene og utvikler seg til traumelidelser...



15

Hva påvirker reaksjonen?




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

16

Senvirkninger

Enkle traumer (Type 1)	Komplekse traumer (Type 2)
Gjenopplevelse	I tillegg:
Unngåelse	Problemer med følelsesmessig regulering
Vedvarende økt overaktivisering	Relasjonelle vansker
	Negativt selvbilde

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

17

18  
Dissosiasjon

Latin: dis=av, siosiere=forene. Dissosiere=adskille / avspalte

"Dissociation is a disruption of and / or discontinuity in the normal, subjective integration of one or more aspects of psychological functioning, including, but not limited to - memory, identity, consciousness, perception and motor control" (Spiegel, 2011)

---

---

---

---

---

---

---

---

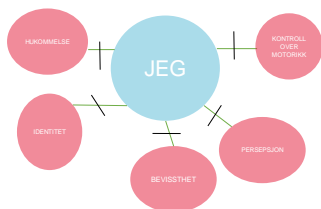
---

---

18

19

Dissosiasjon som avspaltning




---

---

---

---

---

---

---

---

19

20

Kontinuumforståelse av dissosiasjon

<b>Normalitet</b>	<b>Patologi</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bli så oppslukt av en film at en ikke følger med på det som skjer rundt en</li> <li>• Merke at en ikke har hørt hva som har blitt sagt i en samtale</li> <li>• Sitte og stirre ut i luften uten å tenke noe og uten å merke at tiden går</li> <li>• Oppleve at en dagdrøm eller fantasi blir så levende at det føles som det virkelig har hendt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Befinne seg på et sted uten å vite hvordan en har kommet dit</li> <li>• Oppdage ting blant sine eiendeler som en ikke kan huske å ha kjøpt</li> <li>• Stå ved siden av seg selv, se seg selv gjøre ting som om en ser på en annen person</li> <li>• Ikke kjenner igjen venner/familie</li> <li>• Oppleve at verden rundt en kjennes uvirkelig</li> <li>• Føle at kroppen ikke tilhører en selv</li> <li>• Oppdage at en i en situasjon oppfører seg så annerledes enn i en annen situasjon at det nesten er som en skulle være to forskjellige personer</li> </ul>




---

---

---

---

---

---

---

---

20

Spørsmål?




---

---

---

---

---

---

---

---

21

Oppsummering: Film den traumatiserte hjernen



RVTS!

---

---

---

---

---

---

---

---