



Suicidalitet, den indre veggen og toleransevinduet

Behandling av traumer og suicidalitet i døgnavdeling. Sykehuset Østfold. 18.3.21.

Psykologspesialist og spesialrådgiver Hilde Pentzen, RVTS Øst

Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging
www.rvtsost.no



1

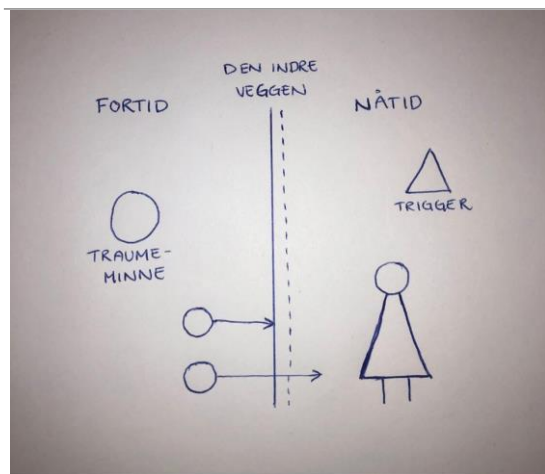
Hva er suicidalitetens funksjon?

- Interpersonlig: selvmordsatferd som kommunikasjon
- Intrapersonlig: selvmordsatferd for å håndtere egne symptomer
 - For eksempel håndtere gjenopplevelse, regulere affekt
- Sentrale spørsmål:
 - Hvorfor trenger pasienten å skade seg selv, hva blir bedre når han gjør dette?
 - Hvilke negative konsekvenser har denne formen for mestring?
 - Finnes det andre måter å mestre på?



2

Den indre veggen



3

Den indre veggen som metafor for å illustrere selvskadings funksjon og negative konsekvenser

Funksjon / mestring:	Negative konsekvenser:
<p>Selvskading fungerer som avledning når traumeminnene presser på (gjenopplevelse)</p> <p>Selvskading bringer personen tilbake til her og nå</p> <p>Dvs: styrker veggen i øyeblikket / på kort sikt</p>	<p>Selvskading fører til nye problemer:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fysiske problemer, behov for behandling. -Økt skyld og kanskje spesielt skamfølelse -Relasjonelle problemer -Økt tilbaketrekning og ensomhet -Avhengighet -Retraumatisering <p>Selvskading blokkerer alternativ og mer konstruktiv mestring</p> <p>Dvs: svekker veggen på lengre sikt gjennom å føre til økt sårbarhet. Gir igjen symptomøkning</p>

4

Mestring av dagliglivet / styrking av den indre veggen

- Bedre søvn
- Etablere sunn struktur på dagen, inkludert god balanse mellom aktivitet og hvile
- Fysisk selvivaretagelse, inkludert avholdenhet fra rusmidler
- Sunne spisevaner

for å redusere sårbarhet for gjenopplevelse og behov for å benytte selvsikring for å komme tilbake til her og nå...



5

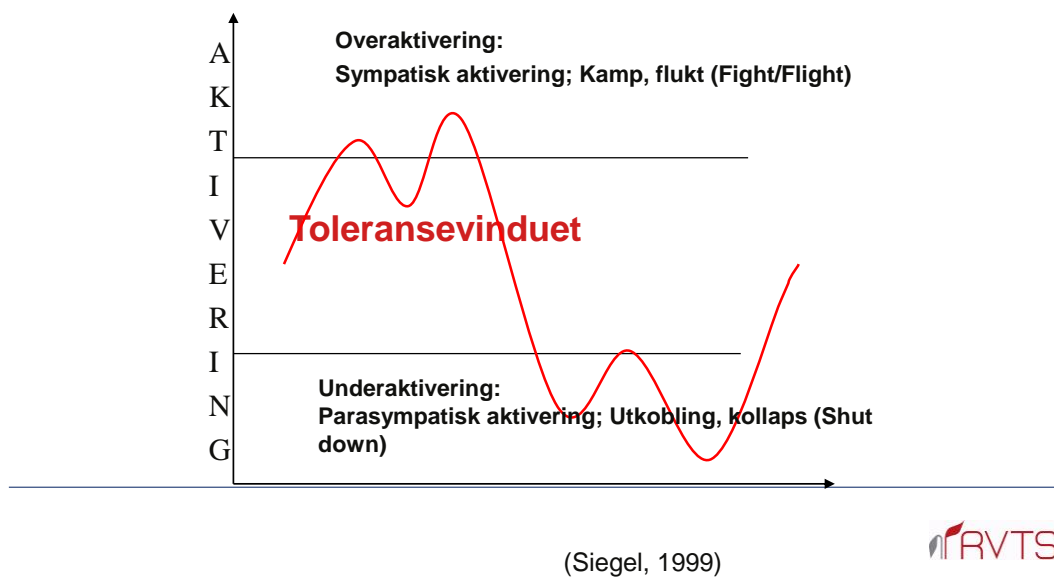
Triggerkartlegging og mestring av triggende situasjoner

- Trigger def: Alle typer opplevelser som fungerer som påminnere om tidligere traumer og derfor utløser uvanlige sterke reaksjoner
 - Indre, ytre, relasjonelle
 - Identifisere, bli kjent med egne reaksjoner.
 - Forberede seg på triggende situasjoner.

for å redusere sårbarhet for gjenopplevelse og behov for å benytte selvsikring for å komme tilbake til her og nå...



6



7

Toleransevinduet og selvskade

Forklare og utforske selvskadningens funksjon

Regulering: roe fra overaktivering eller vekke fra underaktivering

Forklare / få allianse om terapeutisk prosjekt

- Utvide toleransevinduet
- Finne teknikker for å regulere seg tilbake i toleransevinduet ved over- og underaktivering

for å redusere behovet for å regulere følelser gjennom selvskade....

8

Reguleringsteknikker

- **Bruke sansene**
 - Berøring
 - Smak
 - Lukt
 - Syn
 - Hørsel
- **Grunne**
- **Bruke kroppen**
- **Puste**
- **Forestille seg**

